Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



Dzień dziecka w wieku szkolnym. Stal nierdzewna, jej właściwości i znaczenie w gospodarstwie. Przechowywanie w domu dokumentów, korespondencji i t. d. O racjonalizację obuwia, odzieży. Jadłospisy z uwzględnieniem diety na wątrobę. Liczne przepisy postne. Praktykantki w naszym domu. Płaszcze.

5

Warszawa 1937 Cena 70 gr.

Rok XI 1-go marca 1937. Nr. 5

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

	Str.
Dr. J. Pągowska: W sprawie organizacji dnia dziecka w wieku szkolnym	81
Inż. J. Dobrowolska: Stal nierdzewna w gospodarstwie domowym	84
M. Strasburger: Kilka uwag o praktykach i praktykantkach	86
H. Mamelokowa: Biuro domowe	90
J. Bonkowicz-Sittauer: Jajko Kolumba	93
Jak powstaje reportaż radiowy?	94
Grejpfruty w kuchni	95
S. Witkowska: Jadłospisy i przepisy potraw postnych oraz uwzględniające dietę przy chorobach wątroby	96
Instytut Gosp. Domowego: Ogrzewanie elektrycznością, cechy piecyków elektrycznych i proszku owadobójczego	98
H. Gadomska: „Keep smiling"	100
Program radiowy dla kobiet	100

Dr. Jadwiga Pągowska

W sprawie organizacji dnia dziecka w wieku szkolnym

Przy badaniu dzieci w szkole, rozmawiając z nimi o ich zajęciach popołudniowych, przekonałam się, że mała bardzo grupka potrafi dokładnie określić, w jaki sposób spędza popołudnia. Nawet wtedy, gdy mówi się tylko o jednym dniu — z reguły „wczorajszym", bo ten się najlepiej pamięta — dziecko nie umie powiedzieć, jak długo wypoczywało, jak długo odrabiało lekcje lub było na ślizgawce. Do lekcyj zasiadło o godz. 3-ej, skończyło je o 9-ej, to się wydaje jasne. Ale: o 4-ej przyszła koleżanka dowiedzieć się „co zadane"; była „chwileczkę". O 5-ej był krótki podwieczorek, a o 8-ej kolacja. Dziecko wyobraża sobie, że odrabiało lekcje 6 godzin. Więcej: matka również uważa, że pracowało ono 6 godzin.

Pamiętam jak jedna z matek powiedziała mi, że córka jej (uczenica II-ej klasy gimnazjum) robi lekcje od chwili przyjścia ze szkoły do 11-12 w nocy. Na pytanie, dlaczego dziewczynka nie odpoczywa po przyjściu ze szkoły lub też po obiedzie, odpowiedziała, że w takim razie córka jej musiałaby robić lekcje do 2-ej w nocy. Dziecko siedziało nad książkami przez 8 czy 9 godzin, ale było zbyt zmęczone, aby móc się przez cały ten czas uczyć. Siedziało, żeby matka widziała, że nie jest nic winne temu, że ma 6 dwójek, bo pracuje tyle, ile tylko może. Wiedziało zresztą, że nie może wstać, zanim nie odrobi wszystkich lekcyj. Rodzice interesowali się bardzo jego nauką i uważali, że robią wszystko, co do nich należy, włącznie nawet do kar cielesnych, skoro pilnują, aby dziecko nie traciło czasu. Przykład ten jest bardzo jaskrawy, ale nie odosobniony.

Wiele jest dzieci, które nie odpoczywają po przyjściu ze szkoły. Muszą więc one bezwiednie wypoczywać w czasie odrabiania lekcyj, wtedy właśnie, kiedy potrzebny jest największy wysiłek. To zaś doprowadza do siedzenia nad lekcjami przez kilka godzin zamiast godziny lub dwóch, wskutek czego nie wystarcza już czasu na wypoczynek.

Jeżeli dziecko jest silne i zdrowe, umie zdobyć się na ten duży wysiłek bez odpoczynku i powoli przystosowuje się do takiego rozkładu zajęć, ale dziecko słabe lub mniej zdolne załamuje się, nie może sobie dać rady; mówi się, że jest „przeciążone pracą szkolną".

Nie znaczy to, bym uważała, że nie ma dzieci przeciążonych pracą szkolną. Wiem o tym, że w każdej szkole jest w klasie kilkoro dzieci słabszych, gorzej przygotowanych lub mniej zdolnych, które nie mogą dać sobie rady z lekcjami, ale jestem pewna, że ogromny procent wszystkich przeciążonych dzieci zawdzięcza ten stan wyłącznie wadliwej organizacji.

W szkole praca dziecka jest zorganizowana w ten sposób, że każda lekcja trwa 45 minut, a pauza 10 minut. Po trzech lekcjach musi nastąpić dłuższa pauza, bo zmęczenie, spowodowane trzema bezpośrednio po sobie następującymi lekcjami jest coraz większe. Rozumując dalej w ten sposób, po 6-u godzinach przerwa musi być



Wypoczynek podnosi sprawność pracy. Dziecko wątłe i słabe powinno po skończonej pracy wypoczywać leżąc.

znowu dużo dłuższa, tym dłuższa, im większy wysiłek ma po niej nastąpić. Tymczasem cóż się często dzieje? Dziecko ma blisko do domu, idzie 5 do 10 minut i po przyjściu bierze się do lekcyj; albo też ma daleko do domu (wiele dzieci dojeżdża do szkoły tramwajem lub pociągiem) i, siadając do tramwaju czy pociągu, wyciąga książkę, żeby nie tracić czasu. Inne, mając pociąg o określonej godzinie, muszą nań czekać i znowu czekając, odrabiają lekcje na następny dzień. W najszczęśliwszym położeniu są te, które wracają piechotą i mają do domu stosunkowo niedaleko.

Pora obiadowa przypada również na rozmaite godziny. W jednych domach obiad jest zawsze o tej samej porze i dziecko niekiedy trafia na obiad, innym razem zaś czeka nań, w każdym razie przerwa między drugim śniadaniem a obiadem jest zawsze jednakowa. W innych rodzinach obiad jest wtedy, kiedy dziecko przychodzi do domu: o 1-ej, 2-ej, lub 3-ej. Jeszcze w innych domach obiad bywa zawsze o tej samej porze, ale późno: o 4-ej czy 5-ej i dziecko, przyszedłszy do domu, zjada coś naprędce, żeby później zjeść obiad razem z rodzicami. W tym ostatnim przypadku czas między przyjściem ze szkoły a obiadem jest dla dziecka najczęściej stracony: wychodzić nigdzie nie warto, a na odrabianie lekcyj jest zbyt zmęczone; wałęsa się więc po domu, czyta książki (co znowu jest pracą umysłową) i wreszcie z niewielkim apetytem zasiada do obiadu. Ponieważ jest już późno, zabiera się do lekcyj zaraz po obiedzie, śpiące i i zmęczone. Słońca nie widuje zupełnie; o ruch jest łatwiej, bo w zimie zawsze jeszcze pozostaje ślizgawka.

Tymczasem znając warunki domowe, można zawsze czas tak wykorzystać, by dziecko jeszcze za dnia miało trochę ruchu na powietrzu i na słońcu. *Przed obiadem, ani zaraz po obiedzie dziecko nie powinno odrabiać lekcyj.* Przed obiadem dlatego, że odczuwa jeszcze zmęczenie szkołą, po obiedzie zaś dlatego, że trawienie i praca umysłowa nawzajem się wykluczają.

Pora zabierania się do pracy powinna być ściśle określona. Dla dzieci młodszych, które mają mało lekcyj, wystarczy, jeśli usiądą do nich o godz. 5-ej, starsze zaś, w dni kiedy mają więcej lekcyj — o 4-ej lub 4,30.

Pokój, w którym dziecko pracuje, musi być dobrze wywietrzony (w lecie najlepiej trzymać okno otwarte), o temperaturze około 18—19°C. Bardzo jest wskazane, aby w tym czasie nie rozmawiano, nie słuchano radia, bo to rozprasza uwagę dziecka. Najlepiej, by inni członkowie rodziny, przebywający w tym pokoju, byli również zajęci pracą.

Dzieci same zdają sobie sprawę z tego, że nie we wszystkie dnie mają jednakową ilość lekcyj do odrobienia; czasami dziecko nie ma „nic prawie" do roboty, czasem zaś „strasznie dużo". Można zorientować się w tym już na początku roku szkolnego. Jeżeli dziecko w dzień, kiedy ma dużo lekcyj, ma jeszcze lekcję muzyki i zbiórkę harcerską, to naturalnie — albo nie odrobi lekcyj, albo położy się spać bardzo późno. Nadmierne zmęczenie jednego dnia odbija się później na następnych.

A więc: *w dniu* (zwykle bywa taki jeden dzień), *kiedy dziecko ma dużo lekcyj, nie może mieć żadnych innych zajęć:* ani długiego spaceru, ani ślizgawki, ani wizyt koleżanek lub kolegów. Zwykła jednak przerwa wypoczynkowa powinna być zachowana.

Lekcje dziecko powinno odrabiać z krótkimi przerwami wypoczynkowymi. Nie należy pozwalać na to, by dziecko przerywało zadanie w środ-

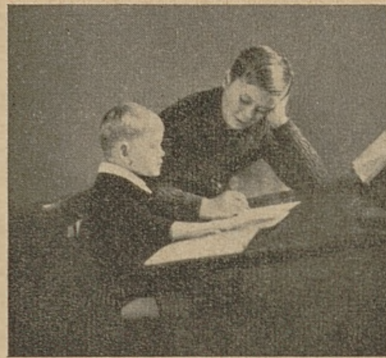
ku, aby nastawić radio lub porozmawiać ze starszymi. Na to powinien być zarezerwowany czas przed zabraniem się do pracy albo po jej skończeniu. Z chwilą, kiedy dziecko zabiera się do pracy, cały wysiłek umysłowy powinien być skierowany tylko w tę stronę, cała uwaga skoncentrowana na przedmiocie, którego się uczy. Trzeba nauczyć dziecko skupienia w pracy tak jak i zupełnej beztroski w czasie zabawy lub wypoczynku. Powinno ono umieć przewidzieć, ile czasu zabierze przygotowanie się do poszczególnych przedmiotów i starać się nie przekraczać tego czasu. Oczywiście, nie można traktować tego zbyt rygorystycznie. Przerwy najłatwiej jest robić między nauką poszczególnych przedmiotów, w okresach mniejwięcej 30-60-minutowych, młodsze dzieci częściej, starsze - rzadziej. *Przerwa musi stanowić zupełny wypoczynek umysłu*, nie powinno się więc pozwalać wtedy na czytanie książki urywkami, jak to wiele dzieci chętnie uprawia.

Kina również nie można uważać za wypoczynek. Znam rodziców, którzy często zabierają dziecko w dzień powszedni (ucznia III-ej kl. szkoły powszechnej) do kina, niekiedy na późne seanse, bo przecież „dziecko tyle pracuje, że musi trochę odetchnąć". Kiedy dziecko ma niewiele lekcyj, należy ułożyć mu z góry pewien plan spędzenia wolnego czasu. Dziecko musi nauczyć się szanować czas, zarówno ten, przeznaczony na pracę, jak i ten na zabawę; inaczej nie wie co z sobą zrobić i przeszkadza starszym lub kolegom, których odwiedza w czasie ich pracy, albo wreszcie telefonuje do nich zupełnie niepotrzebnie.

Są zresztą dzieci, które potrafią same sobie znaleźć zajęcie, ale rodzaj tego zajęcia bywa zwykle jednostronny, typowy dla danej jednostki, a niekiedy bardziej męczący niż odrabianie lekcyj. Jedne więc spędzają wolny czas na czytaniu książek (tych trzeba pilnować, żeby miały trochę ruchu), inne — pozbywszy się jak najprędzej lekcyj — biegną na ślizgawkę, na sanki, tańce, piłkę lub pływanie; i tu należy wystrzegać się nadmiaru i przypomnieć, że czas od



Fot. Kodak



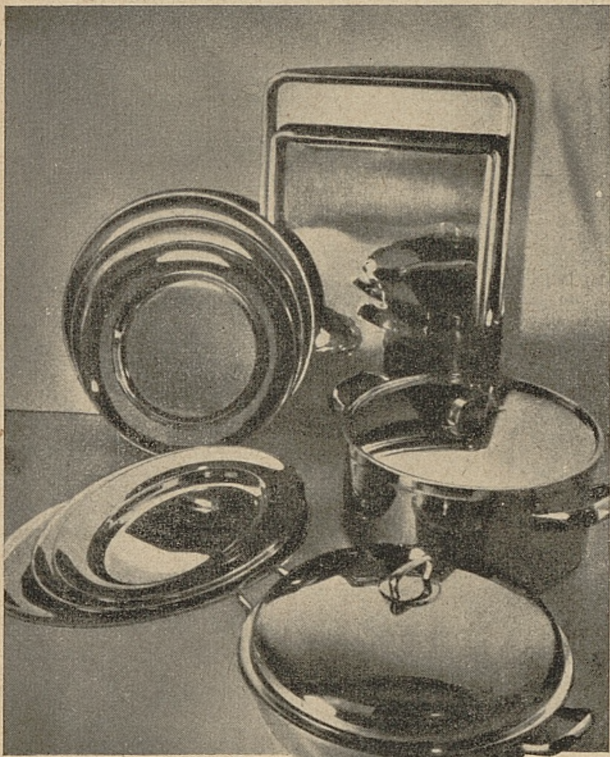
godz. 7-8 jest przeznaczony np. na lekturę. Wiele z tych dzieci przypomina sobie zresztą wieczorem, że „jeszcze przecież została fizyka", czy historia, dobrze jest więc mieć taką zapasową godzinkę. Na rano tych zajęć zostawić nie można, bo wtedy dziecko zasypia zdenerwowane, budzi się często z obawy, że zaśpi i nie zdąży się nauczyć lekcji, a w rezultacie zaczyna dzień już zmęczone.

Wypoczynek nocny jest dla dziecka bardzo ważny i dlatego należy przestrzegać, by kładło się zawsze o tej samej godzinie, a jeżeli u dzieci starszych nie można tego uzyskać, należy przynajmniej ustalić godzinę, której przekroczyć nie wolno. Często zdarza się, że matka wychodzi z pokoju, zgasiwszy światło, a dziecko wyciąga wtedy książkę z pod poduszki i uczy się albo czyta. Ponieważ robią to raczej dzieci starsze, wydaje mi się, że jedyną radą na to jest wytłumaczenie dziecku szkód, płynących z takiego postępowania. Przypominam tu, że dziecko w pierwszych latach szkolnych potrzebuje 10—11 godzin snu, starsza zaś młodzież 9—10 godzin.

Ranne wstawanie powinno być dostatecznie wczesne, aby dziecko zdążyło umyć się (a przynajmniej orzeźwić zimną wodą) i spokojnie zjeść śniadanie (te dwie czynności najbardziej zwykle cierpią na pośpiechu). *Książki i ubranie muszą być przygotowane wieczorem*, bo długie szukanie pióra albo niespodziewana dziura w pończosze potrafią nieraz zepsuć cały dzień dziecku, które przychodzi do szkoły zdenerwowane. Często nie je ono rano śniadania, bo mu jest „niedobrze"; świadczy to o dużej nerwowości dziecka i należy starać się doprowadzić do tego, by jednak spokojnie śniadanie zjadło. W tych wypadkach niekiedy potrzebna jest interwencja lekarza.

W domu dobrze zorganizowanym, gdzie kilka osób jednocześnie wychodzi rano, śniadanie przechodzi równie spokojnie i bez pośpiechu, jak obiad lub kolacja.

Wszystkie te drobne napozór sprawy, dobrze unormowane, składają się na wytworzenie ogólnego nastroju spokoju, pogody i równowagi, który ma olbrzymią wartość dla psychicznego i fizycznego zdrowia dziecka.



Zagranicą stal nierdzewna rozpowszechnia się coraz bardziej w gospodarstwie domowym. Oto tace, półmiski i naczynia do gotowania z tego wygodnego metalu.

Inż. Janina Dobrowolska

Stal nierdzewna w gospodarstwie domowym

Dawniej używano w gospodarstwie domowym wyłącznie naczyń miedzianych, emaliowanych i żelaznych. Wyrabiano coprawda również naczynia z metali szlachetniejszych, jak nikiel i srebro, jednak ze względu na wysoką cenę nie były one dostępne dla ogółu. Naczynia miedziane i żelazne (z żelaza lanego) oraz z emaliowanej blachy stalowej posiadają wiele nieprzyjemnych, a nawet szkodliwych dla zdrowia własności, z których należy wymienić przede wszystkim niebezpieczeństwo zatrucia przy używaniu naczyń miedzianych, nie dość starannie pobielanych, oraz przykry smak potraw przyrządzanych w naczyniach żelaznych. Poza tym trwałość naczyń emaliowanych, zwłaszcza przy niezbyt dbałej służbie, pozostawia wiele do życzenia. Tak samo noże, łyżki i widelce w dotychczasowym wykonaniu ze stali zwyczajnej (rdzewnej), a nawet platery (czyli wyroby posrebrzane), posiadają duże braki. Sztućce bowiem żelazne stale rdzewieją, w platerach zaś ściera się warstwa ochronna, odsłaniając szkodliwy dla zdrowia śniedziejący rdzeń mosiężny. Nie lepiej przedstawiają się właściwości sprzętów niklowanych, chromowanych i t. p. Nawet srebro łatwo czernieje i wymaga częstego czyszczenia.

Dlatego też wprowadzenie aluminium do gospodarstwa domowego szybko znalazło uznanie wśród gospodyń, pomimo, że nie jest ono idealnym do tego celu materiałem ze względu na niedostateczną odporność na działanie kwasów, ługu, sody i t. p. Także wytrzymałość aluminium na uszkodzenia mechaniczne nie jest zbyt wielka. Tym się też tłumaczy, że sztućce aluminiowe nie znalazły większego zastosowania.

Dopiero wynalezienie stali nierdzewnej umożliwiło wyrób sprzętu domowego, nie posiadającego wyżej wymienionych wad [1]).

Możliwość wyrobu stali nierdzewnej stwierdzono po raz pierwszy w początku bieżącego stulecia w Anglii i w Niemczech; zrobiono tam bowiem spostrzeżenie, że błyszczące powierzchnie pewnych stali stopowych, czyli stali, zawierających prócz żelaza i węgla jeszcze domieszki innych metali, nie traciły swego połysku przy dłuższym leżeniu na składach i to w takich warunkach, w których nawet czysty nikiel szybko matowiał. Dalsze badania wykazały, że właściwość tę zawdzięczają owe stale zawartemu w nich metalowi — chromowi. Działając mianowicie chemicznie na czysty chrom, spostrzegamy, że zachodząca z początku reakcja chemiczna wkrótce ustaje, a chrom zaczyna się zachowywać zupełnie obojętnie, podobnie jak metale szlachetne. Zjawisko to polega prawdopodobnie na tworzeniu się cienkiej i trwałej, zresztą niewidocznej, warstewki tlenków chromu, która chroni metal od dalszego nagryzania. Tę własność chromu pozyskują i stopy chromu z żelazem, o ile zawierają powyżej 12% chromu. Dotyczy to jednak, jak widać, tylko działania na stal środkami chemicznymi utleniającymi, inne czynniki nagryzają stal chromową; dla uodpornienia jej dodaje się jeszcze pewien odsetek niklu. Nikiel bowiem, dzięki większej od żelaza i chromu odporności na działanie kwasów nieutleniających, nadaje tę własność stalom chromo-niklowym przy zawartości niklu powyżej 8%.

Posiadamy więc zasadnicze dwie grupy stali odpornych na korozję (niszczące działanie płynów i gazów na metale). Pierwsza grupa obejmuje gatunki stali nierdzewnej czysto chromowej z zawartością chromu od 13 do 22%. Stale te (według danych Huty Batory) są odporne przy temperaturze pokojowej na działanie:

alkoholu i jego rozczynów,
wina, piwa, atramentu,
amoniaku, kwasu octowego,

---

[1]) Należy zaznaczyć, że większość produkcji stali nierdzewnej zużywana jest przez liczne gałęzie przemysłu metalowego, a mianowicie: do budowy pomp, zaworów, kotłów, zbiorników, przyrządów dla przemysłu chemicznego, części turbin parowych, silników spalinowych, do wyrobu narzędzi chirurgicznych i dentystycznych, blach okrętowych, armatur wagonów, samochodów i samolotów, monet, ozdób, wyrobów artystycznych i t. p.

benzolu, benzyny, boraksu,
sody, wody wapiennej,
wywoływacza fotograficznego,
obojętnego utrwalacza fotograficznego,
kwasu borowego, soku cytrynowego,
formaliny, gliceryny, krwi,
rozcieńczonego kwasu karbolowego,
lizolu, surowego mięsa,
mleka kwaśnego i słodkiego,
mydła, soku owocowego,
wody utlenionej, kwasu tłuszczowego,
octu jadalnego, oliwy,
ługu potasowego i sodowego,
kwasu salicylowego, syropu,
wody wodociągowej,
wpływów atmosferycznych i t. p.

Mało odporne są te stale na działanie:

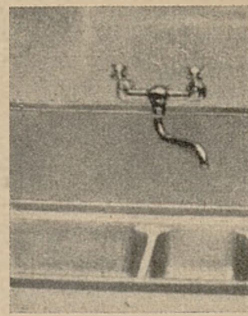
kwasu fosforowego, kwasu szczawiowego,
sublimatu, kwasu solnego,
kwasu winnego, stężonego kwasu octowego,
stężonego kwasu karbolowego, jodyny,
kwasu siarkowego, esencji octowej,
kwasu mrówczanego i salmiaku.

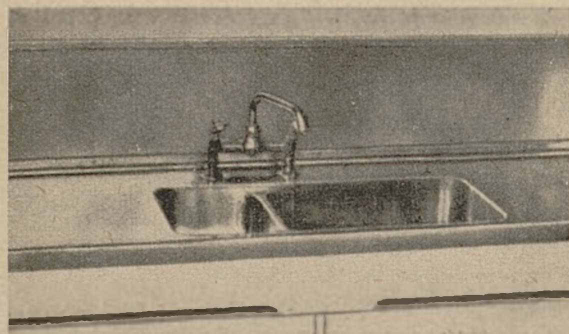
Stale powyższe, wytwarzane w kilku odmianach różniących się zawartością węgla i chromu, używane są do wyrobu narzędzi tnących, jak: brzytwy, noże kuchenne i stołowe, nożyczki, narzędzia chirurgiczne i dentystyczne oraz części urządzeń dla przemysłu spożywczego i gospodarstwa domowego, jak widelce, łyżki i t. p.

Druga grupa obejmuje stale, zawierające oprócz 14 do 19% chromu jeszcze dodatek 8 do 12% niklu. Stale te są daleko odporniejsze na działanie czynników chemicznych, niż stale chromowe, trzeba jednak pamiętać, że stali absolutnie odpornej niema; każda bowiem stal poddaje się działaniu k w a s u s o l n e g o na zimno i na gorąco.

Największą odporność chemiczną wykazują powyższe stale w stanie obrobionym termicznie (t. zn. wykonywane przy odpowiedniej zmianie temperatury) i polerowanym. W ogóle stale te są tym odporniejsze na korozję i wpływy chemiczne, im gładszą posiadają powierzchnię. Dlatego nie należy czyścić sprzętów ze stali nierdzewnej ostrymi środkami, np. piaskiem lub różnego rodzaju proszkami, które rysują powierzchnię metalu. Błędne jest mniemanie wielu gospodyń, że odporność na rdzewienie zmniejsza się przy czyszczeniu wyżej wymienionymi środkami przez zdarcie nierdzewnej warstwy, którą — jak przypuszczają — jest powleczony przedmiot. Wyroby ze stali nierdzewnej są wykonane w swej całej grubości z tego samego nierdzewnego materiału, wobec czego nie posiadają, jak przedmioty platerowane, chromowane czy niklowane, warstwy ochronnej ulegającej ścieraniu, a często i łuszczeniu się. Porysowane powierzchnie stali nierdzewnej odzyskują całkowitą swą odporność po ponownym odpolerowaniu. Oczywiście w gospodarstwie domowym chodzi więcej o zachowanie powierzchni gładkiej, błyszczącej, dającej się łatwo umyć, niż o stratę odporności chemicznej, gdyż zmniejszenie jej przez porysowanie jest minimalne i posiada większe znaczenie tylko w przemyśle chemicznym.

Stal nierdzewna znajduje za granicą zastosowanie również do zlewów, zmywalni i t. p. w kuchniach prywatnych, restauracyjnych, na yachtach i t. p.





Jeżeli chodzi o stopień nagrzewania się naczyń i przyrządów ze stali nierdzewnej, to jest on taki sam, jak w innych metalach.

Dla utrzymania w czystości przedmiotów ze stali nierdzewnej, w zupełności wystarcza mycie w ciepłej wodzie, o ile zaś są tłuste, w wodzie z mydłem lub bielidłem, nie występują tu bowiem żadne plamy, wymagające żmudnego czyszczenia, a stale powstające np. na nożach ze stali rdzewnej.

Ponadto sprzęty ze stali nierdzewnej posiadają wielką wytrzymałość i trwałość. Ich wygląd estetyczny może zaspokoić najwybredniejsze wymagania; pewne zastrzeżenia budzić może tylko kolor, który jest znacznie ciemniejszy od koloru platerów i srebra.

W handlu są łyżki, widelce i noże z dobrej krajowej stali nierdzewnej. Mają się wkrótce pojawić także łyżeczki ze stali krajowej, zagraniczne bowiem, sprzedawane obecnie niezawsze są z dobrej stali. Cena sztućców ze stali nierdzewnej jest naogół niższa niż platerów.

Na początku artykułu podkreśliłam szkodliwość źle utrzymanych naczyń miedzianych i emaliowanych oraz sztućców żelaznych i platerowanych, dalej stosunkowo niewielką odporność aluminium na działanie kwasów, sody i t. p. oraz na uszkodzenia mechaniczne. I tym wadom przeciwstawiłam zalety, jakie dziś niewątpliwie posiada mało jeszcze znany materiał — stal nierdzewna.

Łatwość utrzymania stali nierdzewnej w czystości i dobrym stanie wybija się bowiem jako zaleta pierwszorzędna w gospodarstwie, gdzie zawsze tyle roboty czeka i gdzie pani domu pragnie mieć pewność, że używany przedmiot nie grozi żadnymi złymi następstwami dla zdrowia.

Maria Strasburger

Kilka uwag o praktykach i praktykantkach

W sprawie praktyk i praktykantek jestem bezstronną obserwatorką, która tutaj pragnie się podzielić garścią swych spostrzeżeń w nadziei, że posłużą one do wyjaśnienia i uregulowania tego zagadnienia, bynajmniej nie łatwego.

Najpierw parę uwag ogólnych, dotyczących praktyk. Zrozumienie konieczności praktyk wyrosło ze słusznego przekonania, że nauczanie gospodarstwa, odbywające się w szkole siłą faktu w warunkach sztucznych, musi jeszcze być uzupełnione poznaniem rzeczywistych zagadnień życia, poznaniem środowiska, czyli musi być uzupełnione praktyką w terenie. Ponieważ wychowanki seminariów gospodarczych mają być nauczycielkami gospodarowania w domach rodzinnych, więc te domy muszą znać, muszą znać warunki życia rodzinnego w różnych środowiskach społecznych i wymagania przez nie stawiane. Praktyki gospodarcze na terenach domów rodzinnych zostały więc stworzone z myślą uzupełnienia wykształcenia zawodowego przyszłych nauczycielek, a więc z myślą o pożytku szkół gospodarczych, którym te nauczycielki w niedalekiej przyszłości oddadzą swą pracę na usługi.

Pożytek, jaki z tych praktyk płynie dla domów, będących ich terenem, jest więc zjawiskiem bardzo dodatnim, ale zupełnie ubocznym, bo — raz jeszcze podkreślamy — myślą przewodnią praktyk nie jest korzyść tych domów, które otwierają się przed wychowankami seminariów, lecz pożytek młodzieży nauczycielskiej. Zatem pani domu, która przyjmuje na siebie rolę praktykodawczyni musi być świadoma tego, że podejmuje się w swym zakresie i na terenie swego domu pewnego rodzaju zadania społecznego. I tak jest pojmowana ta sprawa zagranicą, wszędzie tam, gdzie wprowadzono w życie praktyki gospodarcze młodych nauczycielek gospodarstwa lub przyszłych pań domu. Terenem praktyki może być tylko dom odpowiednio zorganizowany, kierowniczką praktyki — tylko osoba, mająca odpowiednie kwalifikacje, stwierdzone państwowym egzaminem mistrzowskim z zakresu gospodarstwa domowego. W Niemczech np. pani domu, albo powiedzmy dokładniej, mistrzyni gospodarstwa domowego, która pokierowała praktyką w swym domu pewnej liczby praktykantek z pomyślnym wynikiem, otrzymuje odznaczenie państwowe, jako wyraz uznania swej zasługi społecznej.

Z całym więc naciskiem podkreślamy, że celem praktyk gospodarczych nie jest wygoda pani domu, ani dostarczenie jej taniej, a wysoce wykwalifikowanej siły roboczej, lecz pożytek



Płaszcz zimowy wełniany — demi saison, przybrany kołnierzem karakułowym. Wygodny fason kołnierza pozwala zarówno na zapięcie go pod samą szyją, jak na rozchylenie go.

społeczny, wypływający z dostarczenia szkolnictwu odpowiednich pracownic, przygotowanych do swego zadania nie tylko teoretycznie, ale i praktycznie. Pani domu, która się podejmuje wyszkolenia praktykantki tylko dla swojej korzyści, a nie dla spełnienia czynu mającego wartość społeczną, nie nadaje się do roli praktykodawczyni.

Praktykodawczyni z góry musi sobie jasno uświadomić, że bierze do domu młodą dziewczyne. Dom, mający być dla niej terenem praktyki, stanowi nieraz pierwszy krok w samodzielne życie, pierwsze zetknięcie z obcymi ludźmi i ich wymaganiami. To nie są dojrzałe kobiety, jak służące, które przyjmujemy zazwyczaj do domu, zaprawione do pracy fizycznej, przygotowane na to, że „państwo bywają różne" i różne też traktowanie, do którego odnoszą się ze swoim specjalnym nastawieniem, pełnym lekceważenia i sarkazmu, ratującym je przed poczuciem niższej wartości. Każdy nietakt, każda niesprawiedliwość i ton, aż nadto często stosowany w stosunkach ze służbą, gdy użyty jest wobec młodej dziewczyny o wykształceniu nieraz równym pani domu, pada na wrażliwą duszę dziewczęcą, wysubtelnianą z całym rozmysłem przez lata nauki literatury i psychologii.

Gdyby to mama wiedziała, co ona tutaj znosi, jak ją traktują, co każą jej robić! Ale mama nie pomoże, praktykę trzeba odbyć, inaczej nie dostanie się posady, a czas już ulżyć rodzicom. Nie napisze nic mamie, zniesie wszystko z zaciśniętymi zębami, jeszcze pięć miesięcy, jeszcze trzy, już tylko dwa tygodnie — nareszcie! Do końca życia zachowa w gorzkim wspomnieniu tę, która w ten sposób zaznajomiła ją z rzeczywistością życia.

Goście, muzyka gra, panienki domowe tańczą. Ona bardzo lubi tańczyć, bo ma właśnie dziewiętnaście lat, ale nie, to nie dla niej, ona padając ze zmęczenia, rozporządzając zupełnie niedostateczną pomocą, stoi od wczesnego rana nad rozpaloną płytą kuchenną. Jutro usłyszy od swojej praktykodawczyni cierpkie uwagi, co było zrobione nie po jej myśli.

— Hallo, panie domu, czy zastanowiłyście się kiedy, co się dzieje w sercu dziewczyny z takiego samego jak wy środowiska, potraktowanej przez was w ten sposób przez bezmyślność lub dla własnej wygody?

— Te praktykantki wcale nie umieją gotować! Moja kupiła na kotlety ciemną cielęcinę i podała do nich sałatę liścianą przyrządzoną z cukrem!

— A moja dała w niedzielę wysuszoną kurę! Ona nie wie, że tylko duszony drób może być dobry!

— Na kolację mieliśmy tu kiedyś tylko sałatę jarzynową z chlebem i herbatą, nie podała do tego nawet szynki lub śledzika!

— W ciągu trzech miesięcy, tj. od tej pory, gdy mam praktykantkę w domu już trzy razy podała nam tę samą surówkę, — one nie mają żadnego repertuaru potraw, nie wnoszą nic nowego!

— Czego oni właściwie uczą w tym seminarium, one nic nie umieją. Mój mąż nie chce wcale tego jeść, co one gotują. Już nie wezmę praktykantki. Nie zniosę zmiany służby.

Każdy z nas miał możność niejednokrotnie słyszeć takie rozmowy. Czy to jest stosunek dojrzałych kobiet do młodej dziewczyny, która mogłaby być ich córką lub młodszą siostrą? Czy taka pani domu nigdy w życiu nie wysuszyła kury, nie kupiła gorszego mięsa, nie ułożyła mniej szczęśliwego jadłospisu? Jeżeli twierdzi, że nigdy nic nie zepsuła, to tylko dlatego, że nigdy nic sama nie robi. Praktykantka nie jest starą, doświadczoną kucharką, która już z niejednego pieca chleb jadła i niejedną panią potrafiła już nabrać. Przyszła na praktykę nie dlatego, że już wszystko umie, ani dlatego, żeby zarobić 30 zł., bo jeżeli tyle lat rodzice utrzymywali ją w szkole, to zdobyliby się i na to. żeby ją utrzymać jeszcze przez ten rok jeden. Przyszła dlatego, żeby się czegoś nauczyć i wypróbować swe siły. Jeśli dla kogoś wysuszona kura jest tragedią, której nie może przeboleć, to niech nie bierze praktykantki.

W naszym domu jest właśnie praktykantka i stwierdzam, że nie tylko nie „nic nie umie", ale przeciwnie, umie bardzo wiele, pomimo........ że już właśnie mieliśmy i wysuszoną kaczkę i przesolone pierogi z kapustą i zbyt długo gotowany kalafior. Umie jednak rzeczy stokroć ważniejsze: organizować pracę swoją i drugich, objąć całość potrzeb domu i jego skomplikowanego życia, oszczędnie obliczać ilość potrzebnej potrawy, podać pozostałą resztkę w odpowiedniej chwili tak, aby zapomniana nie gniła w śpiżarni, potrafi układać racjonalne jadłospisy (o! też może się zdarzyć jakiś wyjątek, ale życiem tego nie przypłacimy) i przyrządzać potrawy tak, jak nakazują ich własności chemiczne i wartość odżywcza. I potrafi rzecz, o którą wśród doświadczonych i wytrawnych kucharek niezmiernie trudno ... z całą życzliwością i serdecznym zainteresowaniem odnosić się do domu i jego spraw, oddawać się im z najlepszą wolą i całkowitym wysiłkiem. Czy to nie więcej ma znaczenia niż wysuszona kaczka?

I jeszcze jedno. Gdy praktykantka po odbyciu swojej Golgoty w cudzym domu dotrze nareszcie do posady nauczycielskiej, *musi* pracować tak, jak tego wymagają zasady racjonalnego gospodarowania. W szkole gospodarczej każdy ruch musi być znormalizowany, każdy jadłospis zastosowany do zasad racjonalnego żywienia, każdy przepis oparty na zrozumieniu chemicznych własności produktu i jego opłacalności i przemyślany do najdrobniejszego szczegółu. Do pracy tej przystępuje po praktyce, gdzie pan domu nie jadał jarzyn, gdzie mięso podawało się na obiad i kolację, zaś na zakończenie obiadów desery z jaj, gdzie na befsztyku kładło się jajo, gdzie jako jedyną surówkę jadało się sałatę główiastą, a i tę bardzo rzadko itd, itd..

Jakiż pożytek tej dziewczynie przyniosła całoroczna udręka? Wdrożyła ją do nieracjonalnych metod pracy i nauczyła, że grymasy są siłą wyższą, przed którą wszystko musi ustąpić na bok. Nauczyła ją też nie tylko nieracjonalnych metod pracy, ale i posługiwania się nieracjonalnymi narzędziami pracy, bez uwzględnienia ich celowości i właściwego przeznaczenia. Przecież znaczna większość gospodarstw rodzinnych jest bardzo źle wyposażona w narzędzia pracy gospodarskiej. W pokojach mieszkalnych utrzymujemy możliwy poziom kulturalny, ale kuchnia, pralnia, śpiżarnia, pokój służbowy przedstawiają bardzo smutny obraz. Nie ma mowy o racjonalnych metodach pracy tam, gdzie nie ma stolnicy, pianę ubija się widelcem, a budyń, z powodu braku formy budyniowej, gotuje w serwecie, co powoduje znaczną stratę jego składników. W większości naszych gospodarstw brak

też odpowiednio urządzonej zmywalni. Cóż więc pomoże, jeśli praktykantka przez całych jedenaście miesięcy praktyki będzie ćwiczyła się w myciu naczynia, jeśli praca ta odbywa się w warunkach nieodpowiednich? I czy rzeczywiście dla doskonałości zawodu gospodarczego jest to konieczne, aby człowiek inteligentny zmywał naczynia przez trzy lata w seminarium i potem jeszcze prawie cały rok na praktyce? Istnieją takie czynności gospodarskie, w których, po osiągnięciu pewnego stopnia doskonałości, nic już więcej nie uzyskujemy przez dalsze ich ćwiczenie. Do takich czynności należy niewątpliwie mycie naczynia, ścielenie łóżek, cerowanie pończoch itd.

Praktyka gospodarcza nie może więc polegać na tym, że praktykantka jak rok długi codziennie rano ściele łóżka, potem idzie do sąsiednich sklepików po produkty na obiad, obmyślony i zadysponowany przez panią domu, z powtarzającymi się w nieskończoność kotletami bitymi i siekanymi, obiad ten przyrządza, wreszcie zmywa naczynie po obiedzie. Aby praktyka przyniosła oczekiwane po niej wyniki, należy praktykantkę wtajemniczać we wszystkie większe i mniejsze sprężyny, warunkujące byt naszego domu, we wszystkie kółeczka, zahaczające się o siebie w maszynie domowej. Należy ją stawiać przed coraz to innymi trudnościami, które przynosi każdy nieomal dzień i które domagają się fachowego rozwiązania. Praktykantka musi dostawać naprzód większą kwotę pieniężną, przeznaczoną na pożywienie, którą winna dopowiedzialnie rozrządzić, układając samodzielnie jadłospisy. Jeśli projektowane przez nią posiłki spotykają się z niezadowoleniem domowników, usiłuje rozwiązać trudność, godząc indywidualne upodobania z wymaganiami dietetyki, które powinny stanowić probierz, nieustannie przykładany do istniejącego stanu rzeczy.

Odpowiedni na wczesną wiosnę płaszcz trois quarts z ocelotów, luźny, o dość szerokich rękawach, przy szyi wykończony bardzo skromnym kołnierzykiem i barwnym szalikiem, wyrzuconym na wierzch.



Oto parę zagadnień i trudności, przed którymi można postawić praktykantkę. Przykład jest zaczerpnięty z życia.

Na podstawie książki zakupów, gdzie zapisywane są skrupulatnie wszystkie wydatki na produkty spożywcze, praktykantka oblicza przeciętne dzienne spożycie wszystkich zasadniczych produktów w jednym miesiącu. Okazało się, że na osobę dziennie wypadło 5 dkg masła, 3 dkg smalcu i 5 dkg śmietany. Ponieważ masło zawiera 84% czystego tłuszczu, smalec 99%, śmietana zaś 20% dzienne spożycie tłuszczu na osobę wynosi 82 g, co jest ilością zbyt dużą, ponieważ normy pożywienia przewidują 60—70 g tłuszczu dziennie na osobę. Wynika stąd konieczność zredukowania w jadłospisach liczby potraw tłustych, wydzielania masła do I śniadania itd.

Oprócz tego praktykantka przeprowadziła oznaczenie ilości odpadków dla różnych rodzajów drobiu i ryb dla skalkulowania ceny czystego mięsa i porównania opłacalności.

Zebrała także kształcące doświadczenia, wypróbowując różne metody gotowania jarzyn z wody. Ponieważ stosowanie „Pergamiru" okazało się korzystne dla tego celu, zaczęła używać „pergamir" i w innych wypadkach i doszła do bardzo interesujących wyników, posługując się nim do podgrzewania potraw bez zbędnego dodatku tłuszczu, szkodliwego dla osoby chorej na wątrobę, której godziny pracy zawodowej nie godziły się z normalnymi godzinami posiłków w domu.

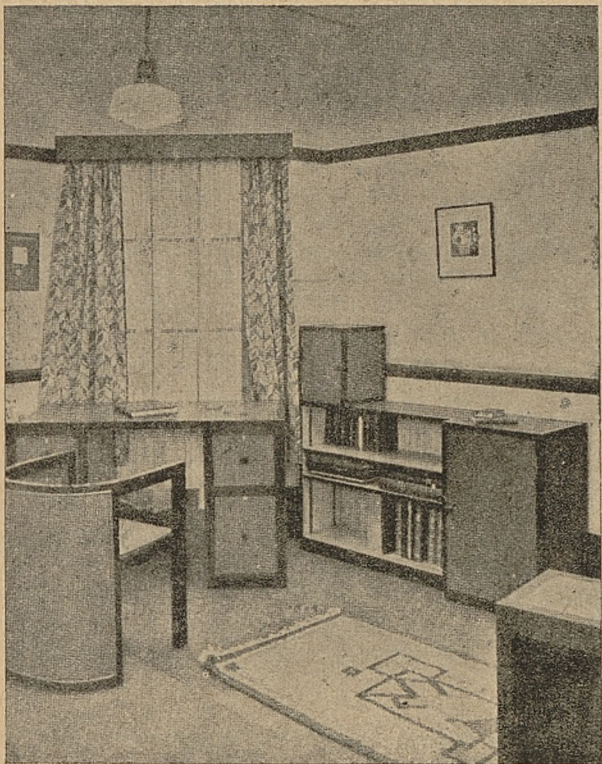
Wypróbowała także różne możliwości przydziału pracy domowej dla 2-ch osób w mieszkaniu 6-ciopokojowym, aby uniknąć „gruntownych porządków" i nie obciążać zbytnio niektórych dni tygodnia. Po szeregu doświadczeń rozwiązała też pomyślnie sprawę zaprowiantowania domu, położonego właściwie już poza Warszawą i wyszukała odpowiednich dostawców.

Napewno tego rodzaju próby i rozważania, wynikające z istotnych potrzeb domu, będącego terenem praktyki, przyniosą oczekiwaną korzyść, gdyż wdrażają praktykantkę do samodzielnego rozumowania, wyrabiają zmysł orientacyjny, uczą stosować teorię zdobytą w szkole do praktyki życiowej, nie zaś ją lekceważyć, jak to niejednokrotnie zdarza się. Wszystko to zdąża do wyrobienia w praktykantce inteligentnego pracownika, zainteresowanego swym zawodem.

Przeciwnie, wieczne zmywanie naczyń — aż nadto często odbywające się w warunkach nieracjonalnych, nieracjonalne zakupywanie zapasów — przeważnie w zbyt małych ilościach i bez odpowiedniej kalkulacji ich opłacalności — bez poszukania odpowiedniego dostawcy, przyrząrządzanie potraw wyłącznie w granicach przyjętego w danej rodzinie repertuaru, brak możności samodzielnych poczynań i skrępowanie przesądami gospodarczymi, panującymi w danym środowisku, napewno nie przyczynią się do wydoskonalenia zawodowego i rozwoju młodej praktykantki.

Odciążmy naszą praktykantkę od tych czynności, które są żmudne, bezcelowe i przykre, męczą ją i zniechęcają, a wzmożemy jeszcze jej życzliwość i dobrą wolę w stosunku do naszego domu. Traktujmy ją jak członka rodziny, zabierzmy ją z naszą córką na wizytę lub do teatru, zaprośmy na niedzielny obiad jej rodziców lub narzeczonego, pozwólmy przyjąć odpowiednio swoich gości, a odejmiemy jej położeniu w naszym domu przykry posmak „służenia".

Praktykodawczynią może więc być tylko taka pani domu, która przyjmuje praktykantkę z dobrą wolą, aby spełnić czyn obywatelski i która godzi się na to, że metody pracy tej praktykantki będą dostosowane nie do grymasów domowników, lecz do zasad racjonalnego gospodarowania. Wymagania praktykodawczyni muszą iść ręka w rękę z wymaganiami stawianymi przez szkolnictwo gospodarcze, bo tylko wtedy praktyki przyniosą oczekiwane po nich rezultaty. W przeciwnym razie stają się karykaturą i przynoszą więcej szkody niż pożytku. Odrywają bowiem młodą nauczycielkę od jej właściwego zainteresowania, nastawiają ją częstokroć na zagadnienia, które nie są istotne dla szkoły gospodarczej, wdrażają do błędnych metod pracy, niweczą zupełnie świeżo przez szkołę rozbudzone zainteresowania pedagogiczne i sprawiają, że po ukończeniu praktyki początkująca nauczycielka dopiero z trudem musi odnaleźć siebie, swą właściwą drogę życiową i to wszystko, co teraz będzie stanowiło najistotniejszą treść jej pracy. Czy można bezkarnie zmuszać istotę młodą i wchodzącą w życie do takich sztuk łamanych?



Halina Mamelokowa.

Biuro domowe

„....tak samo jak system nerwowy człowieka stanowi niejako jego służbę łączności, podobnie i biuro jest to całokształt środków, umożliwiających zespołowi zorganizowanemu utrzymanie łączności z innymi komórkami życia gospodarczego, jak również łączności pomiędzy poszczególnymi organami zespołu. Nawet gdy funkcje biurowe w przedsiębiorstwie pełni jeden tylko człowiek — jest przecież organem pracy zespołowej".

Gospodarstwo domowe jest niewątpliwie „zespołem zorganizowanym", a w znaczeniu ekonomicznym jest także „przedsiębiorstwem". Jako jedna z komórek życia gospodarczego i społecznego musi utrzymywać łączność z innymi komórkami, a jako zespół kilku lub kilkunastu jednostek (rodzina i domownicy), stanowiących pewną całość, musi dbać o łączność pomiędzy tymi jednostkami. Tak pojęte i w tym celu prowadzone biuro domowe jest równie niezbędne jak biuro fabryczne lub handlowe.

Organem pracy zespołowej w domu jest jego kierowniczka; do jej obowiązków należy zatym zorientowanie się w zasadach, stanowiących pojęcie "biura" i wyciągnięcie stąd wniosków praktycznych.

Główne zadania biura domowego to:

1) prowadzenie korespondencji i rachunkowości,

2) układanie na papierze — w celu wprowadzenia ich w życie — budżetów, dyspozycji, planów i rozkładów zajęć,

3) czuwanie nad tym, aby ważniejsze przejawy życia rodziny i poszczególnych jej członków były utrwalone na piśmie i przechowane w formie dokumentów,

4) klasyfikowanie i porządkowanie papierów oraz zbieranie i przechowywanie wszelkich materiałów informacyjnych.

1) *Korespondencja domowa* obejmuje zwykle listy od i do członków rodziny, krewnych i znajomych, rzadziej korespondencję z instytucjami urzędowymi, przemysłowymi lub handlowymi. Sposób pisania listów został szczegółowo omówiony w artykule Stelli Olgierd w nr. 24 r. u. „Pani Domu". Do podanych tam wskazówek dodać należy, że dla sporządzania odpisów ważniejszych listów używa się kalki, która na podłożonym pod nią arkuszu papieru odbija tekst, pisany ołówkiem lub piórem.

Prowadzenie rachunków domowych należy do najważniejszych prac pani domu, do prac, które bez względu na warunki i upodobania osobiste m u s z ą być wykonywane. W książce Izy Mandukowej „Rachunki pani domu" [1]) znajdą Czytelniczki uzasadnienie tej konieczności, a także wskazówki praktyczne, dotyczące jej wypełnienia. Gospodyniom, które dotychczas rachunków nie prowadzą (wśród stałych czytelniczek „Pani Domu" jest ich niewątpliwie bardzo mało) i którym początkowo może się wydać trudnym, racjonalny sposób zapisywania wydatków, polegający na ich wyodrębnieniu zależnie od treści, jako formę przejściową polecić można zaprowadzenie najprostszej kontroli, t. j. kolejne wpisywanie do zeszytu (książeczki kasowej) wszystkich wpływów — po stronie lewej i wydatków po stronie prawej, oraz codzienne kontrolowanie stanu kasy. Ten system nie może nikomu nastręczyć najmniejszych trudności, należy zatem wprowadzić go w życie bez zwłoki. Trzeba jednak pamiętać, że taki sposób prowadzenia zapisek daje jedynie kontrolę i l o ś c i wydatkowanych sum, a także utrwala materiał, na podstawie którego można w przyszłości (jaknajbliższej!), zastosować system właściwy, dzielący wydatki na rozliczne pozycje czyli grupy (mieszkanie, pożywienie, ubranie i t. d.).

2) *Układanie budżetów, dyspozycji, planów i rozkładów zajęć* należy do prac ściśle kierowniczych, wymagających różnorodnych wiadomości, opartych na rozlicznych materiałach. Biuro domowe jest źródłem, z którego pochodzą dyspozycje i plany, obowiązujące w czasie bieżącym. Jednocześnie gromadząc i przechowując potrzebne do tych prac materiały, spełnia swą rolę pomocniczą. Trzeba przy tym pamiętać, że wszelkie raz na piśmie ułożone plany i dyspozycje stają się podstawą przyszłych, coraz bardziej

[1]) Iza Mandukowa — Rachunki pani domu. Wyd. Zw. Pań Domu. Warszawa. 1932. Str. 75. Cena zł 1.50.

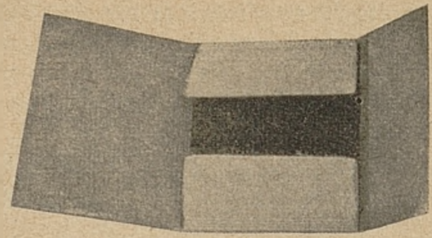
ulepszanych instrukcji; niszcząc je, utrudniamy sobie pracę w przyszłości, stosujemy zasadę wywalania drzwi, które można poprostu otworzyć.

3) *Przechowywanie w domu aktów prawnych* (jak świadectwa urodzenia, chrztu, ślubu, akty rejentalne dotyczące spraw majątkowych, polisy ubezpieczeniowe, świadectwa i dyplomy szkolne, służbowe oraz naukowe i w. i.) w oryginałach lub uwierzytelnionych odpisach ułatwia i przyśpiesza załatwienie spraw, do których dokumenty te są niezbędne. *Przechowywanie pamiątek domowych* wpływa na poczucie spoistości rodziny i umożliwia zebranie materiału, który przyczynić się może do odtworzenia historii rodu czy środowiska. Niektóre dokumenty wymagają specjalnej pieczołowitości i zabezpieczenia przed kradzieżą i pożarem; należy je przechowywać w ogniotrwałych kasach lub kasetkach, a rzeczy szczególnie wartościowe — w t. zw. safe'ie czyli skrytce wynajmowanej w banku. Format niektórych papierów (jak np. dyplomy naukowe) utrudnia ich przechowywanie i trzeba na nie przeznaczyć specjalną półkę lub szufladę, a na każdym dokumencie, zwiniętym w rolkę i opakowanym w papier, wypisać jego nazwę.

4) *Klasyfikowanie i porządkowanie papierów* polega na odpowiednim ich segregowaniu, niezwłocznym niszczeniu papierów bezwartościowych (mało ważne listy, na które odpowiedź została wysłana, notatki wciągnięte do książki rachunkowej, stare cenniki i katalogi i t. p.), wreszcie na umieszczaniu papierów potrzebnych w teczkach, skoroszytach, segregatorach, kwito- i kartotekach. Nie należy dopuszczać do gromadzenia się wielkich stert papierów nieuporządkowanych; najłatwiej segregować papiery odrazu po ich załatwieniu. Materiał informacyjny stanowią zarówno listy oraz ich odpisy, jak wszelkie druki (książki, katalogi, gazety, cenniki), notatki, zapiski, rachunki i kwity.

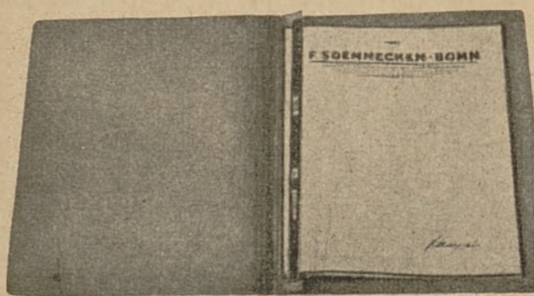
Aby można było z nagromadzonych materiałów korzystać, trzeba *przechowywać je w sposób, gwarantujący szybkie, łatwe i niezawodne odnalezienie każdej informacji;* należy zatem wybrać pewien system segregowania papierów, a potem stosować go stale i konsekwentnie. Z pośród wielu systemów, przyjętych w biurach, wybieramy te, które najlepiej odpowiadają potrzebom domu.

W przeciętnym domu jest to sprawa prosta, nie nastręczająca trudności i niewiadomo dlaczego przeważnie bardzo zaniedbana. Dla utrzymania papierów w porządku wystarczają następujące przybory: jedna t e c z k a t e k t u r o w a, do której wkłada się papiery jeszcze nie posegregowane, jak świeżo nadeszłe listy, notatki, przygotowane do wręczenia lub wysłania i t. p.; kilka zwykłych s k o r o s z y t ó w zaopatrzonych w metalowe wąsy: nawleczone na te wąsy papiery przyciska się za pomocą specjalnej blaszki; skoroszyty nadają się do przechowywania papierów jednorodnych, t. zn. każdy



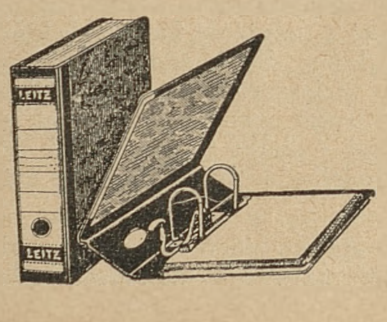
Teczka zwykła do arkuszy zupełnie luźnych.

skoroszyt służy do korespondencji z jedną osobą czy instytucją albo kwitów z pewnego okresu lub t. p.; napis na okładce wyjaśnia zawartość teczki; skoroszyty są bardzo tanie, to też nadają się doskonale do użytku domowego. S e g r e g a t o r czyli teczka rozdzielcza wraz ze skorowidzem alfabetycznym służy do przechowywania papierów różnorodnych (np. korespon-



Skoroszyt pospolity z wąsami metalowymi.

dencji z różnymi osobami), umieszczonych w porządku alfabetycznym i przez to łatwych do odnalezienia; w przeciętnym domu jeden segregator wystarcza do przechowywania papierów z okresu kilku, a nawet kilkunastu lat; każdy papier można z sekregatora wyjąć, nie naruszając kolejności innych, to też w razie przepełnienia teczki rozdzielczej można z niej usunąć papiery z dawniejszych okresów, zniszczyć je lub przenieść do skoroszytów. Do przechowywania kwitów i niektórych dokumentów nadają się zarówno skoroszyty jak segregatory, a w ostateczności nawet koperty kartonowe, zaopatrzone odpowiednimi napisami (komorne, gaz, elektryczność, szkoła, podatki, metryki dzieci i t. p.). Doskonałe usługi oddaje t. zw. „k w i t o t e k a", któ-



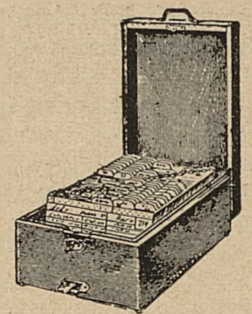
Segregatory pospolite.

rej szczegółowy opis zawiera Nr. 15/1935 „Pani-Domu". Do dziurkowania papierów, nawlekanych na mechanizmy skoroszytów i teczek rozdzielczych, używać należy specjalnej maszynki, t. zw. d z i u r k a c z a.

Najbardziej skomplikowane wydaje się przechowywanie notatek, spisów i przepisów. Cóż z tego, że zanotujemy szczegółowo treść pouczającego odczytu, że wytniemy z gazety interesującą wzmiankę o książce, którą warto przeczytać, że przepiszemy od sąsiadki niezawodny przepis na piernik lub doskonałą receptę na krem kosmetyczny odmładzający, że zanotujemy skwapliwie adres niedrogiej krawcowej lub numer telefonu dostawcy węgla, że spiszemy dokładnie ilość oddanej do prania bielizny — jeśli w decydującej chwili, t. j. w chwili, gdy dana informacja jest najpotrzebniejsza — nie możemy jej odnaleźć!

Zatem — oddzielne książki lub zeszyty, przeznaczone: na spis inwentarza, na przepisy kuchenne, na adresy, na recepty kosmetyczne, na wiadomości z dziedziny pracy zawodowej i t. d., i t. d. Albo — lepiej i nowocześniej, łatwiej i prościej: jedno duże pudełko tekturowe z poustawianymi w nim pionowo kartkami; na każdej kartce jeden przepis, jedna wypisana lub naklejona informacja; kartki poustawiane w systematycznym porządku — osobno przepisy kuchenne, osobno kosmetyczne; osobno wiadomości o pracy zawodowej, społecznej, o inwentarzu domowym, o budżecie lub rozkładzie zajęć. Pomiędzy kartkami — zaopatrzone występem u góry kolorowe „karty rozdzielcze" z wypisanym tytułem działu, np. kosmetyka, kuchnia, inwentarz, dokumenty i t. d. W razie potrzeby zrobimy podział bardziej szczegółowy (za pomocą kart rozdzielczych innego koloru lub o występach innego kształtu) na przepisy, dotyczące „zup", „sosów", „wołowiny", „wieprzowiny" i t. p. Oprócz takiej kartoteki ogólnej, z której w miarę jej rozrostu można stopniowo wyodrębniać i umieszczać w osobnych pudełkach poszczególne działy (np. spis książek księgozbioru domowego, spis przepisów kuchennych) — mniejsze pudełeczko, przeznaczone na pomieszczenie małych kartek z adresami i zaopatrzone w kartki rozdzielcze z literami alfabetu. Istnieją gotowe pudełka, zaopatrzone w kartki, karty rozdzielcze i t. zw. „mieszki" czyli koperty, przeznaczone na pomieszczenie wycinków, kwitów, dokumentów. Pomimo jednak, że nabycie takiego pudełka przekracza możliwości wielu gospodarstw domowych, nie należy rezygnować z założenia kartoteki, której podstawą są dostępne dla każdego papierowe kartki, treścią — umieszczone na tych kartkach informacje, a miejscem przechowania — na początek jakiekolwiek pudełko tekturowe lub drewniane (nawet pudełko od butów lub gilz tytuniowych).

Jakikolwiek system porządkowania papierów przyjmiemy — najważniejszą rzeczą będzie



Skorowidz kartotekowy mały.

stosowanie go w sposób ciągły; zmiany, które mogą okazać się korzystne, a nawet konieczne, wprowadzać trzeba po namyśle i w ten sposób, aby nie zatracić przejrzystości całego układu. Konieczne jest notowanie sobie, gdzie znajduje się dany papier, poza domem czy w domu, a jeśli w mieszkaniu, to w jakim meblu i w której szufladzie. Trud napisania i uwaga, by papier wyjęty odłożyć z powrotem na to samo miejsce, będzie z pewnością sowicie wynagrodzony łatwością i szybkością znalezienia poszukiwanych papierów, które czasem są nam potrzebne nieoczekiwanie, natychmiast. Taką notatkę trzeba przechowywać w miejscu właściwym. Będzie nim spis (lub stosowny dział kartoteki) dokumentów, dotyczących danej osoby — jeśli chodzi np. o dyplom szkolny, wykaz (lub inny dział kartoteki) posiadanych papierów procentowych — jeśli chodzi o przechowywane w safe'ie akcje, polisy ubezpieczeniowe i t. p.

„Biuro domowe" — to pojęcie. Aby abstrakcyjnemu do pewnego stopnia pojęciu biura nadać kształt realny, trzeba przypomnieć, że wszystkie teczki, segregatory, kartoteki i koperty z dokumentami muszą się gdzieś mieścić, że zatem na ten cel należy przeznaczyć w mieszkaniu specjalną półkę czy szufladę, a najlepiej stół, zaopatrzony w szuflady, no i we wszystkie potrzebne do prac biurowych przybory.

Przy tej sposobności przypomnieć się godzi, że format papieru jest w Polsce znormalizowany, że znaczenie normalizacji dla gospodarstwa indywidualnego i społecznego jest ogromne i że z tych dwóch przesłanek wypływa wniosek: konieczność używania jedynie formatów znormalizowanych. Taki właśnie format ma zwykła kartka pocztowa, zatem tej samej wielkości kartek należy używać w kartotece zwykłej; mniejsze rozmiary papieru (kartki adresowe, wizytowe, notesy), powstają przez dzielenie tej wielkości na ½ czy ¼ i t. d., większe (papier listowy, formularze do rachunków, planów i t. p.) — przez jej pomnożenie.

Źródła: Władysław Baliński: Metody porządkowania i przechowywania papierów w biurze i w domu. Wyd. Ligi pracy (rok wydania ściśle zatajony).

Kazimierz Barliński: Organizacja Nowoczesnego Biura Warszawa 1932.

Różne artykuły w Org. Gosp. Dom. i Pani Domu.

Jajko Kolumba

W codziennym życiu mamy wiele kłopotów, którym zaradziłaby racjonalizacja produktów lub przepisów. Naprzykład do zagadnień bardzo prostych, jednakże wciąż jeszcze nierozwiązanych odpowiednio, należy tylekroć poruszana *sprawa racjonalizacji obuwia i odzieży*. Jak często słyszy się narzekania na niewygody nowoczesnej mody, na dokuczliwe obuwie pań lub niehigieniczne, zwłaszcza latem, ubrania panów. I chociaż wiele osób chętnie z mody rezygnuje na rzecz wygody, a sama moda, zwłaszcza kobieca, pozwala obecnie na dalekie odchylenia ku osobistym upodobaniom, to jednak przeważnie widzimy niewielkie praktyczne wyniki tego liberalizmu. Jeżeli ktoś dobierze sobie nawet jakiś praktyczny i odpowiadający mu typ obuwia czy odzieży — to zazwyczaj, gdy powtórnie zechce taką rzecz nabyć — już jej nie dostanie.

Sporządzenie własnych kopyt szewskich, dopasowanych za pomocą odlewu gipsowego do budowy danej nogi, jest czymś prawie zupełnie nieznanym, a obuwie robione „na miarę" przeważnie o wiele gorzej pasuje do nogi niż dobierane w sklepie, gdzie zresztą personel przeważnie nie ma ani pojęcia, ani ochoty, aby obsłużyć klienta w sposób, niepociągający w następstwie szeregu przykrych uszkodzeń stopy.

Wydawałoby się rzeczą zupełnie naturalną, aby poważniejsze i inteligentniej prowadzone wytwórnie obuwia i odzieży zastanowiły się i przeprowadziły dokładniejsze badania co do potrzeb i pojemności rynku zbytu na zracjonalizowane sorty ich wyrobów.

Wydaje mi się, że przynajmniej jedna fabryka obuwia lub jeden większy zakład szewski oraz większy magazyn odzieży męskiej i damskiej, w bardzo ścisłym porozumieniu ze Związkiem Pań Domu i Instytutem Gospodarstwa Domowego mogłyby doprowadzić zarówno do typów naprawdę zracjonalizowanych, jako też — specjalizując się w tym zakresie — utrzymać koszty produkcji na poziomie dostatecznie niskim, aby zapewnić sobie odpowiednie obroty.

Mówiąc o racjonalizacji obuwia i odzieży, mam na myśli zarówno formę („fason") możliwie najbardziej dostosowaną do ciała ludzkiego, jak też rodzaj materiału, odpowiadający możliwie najbardziej danemu wyrobowi. Nie chodzi mi wcale o jakieś ekstrawaganckie pomysły, o modele jaskrawo wyróżniające się od noszonych normalnie. Przeciwnie, myślę o rzeczach codziennego użytku: o zwyczajnym obuwiu, zwyczajnej marynarce czy kostiumie — ale tak skrajanych i uszytych, aby bucik nie wywoływał nagniotków i nie deformował nogi oraz by ubranie i bielizna były naprawdę wygodne, praktyczne i odpowiadające wymaganiom higieny. Chodzi też o to, aby raz kupiwszy buciki, które okazały się dobrymi, mieć pewność, że równie dobre w tej samej firmie stale będzie można nabywać.

Osobnych słów parę trzeba poświęcić młodzieży. Dla niej sprawa ta ma znaczenie o wiele większe niż dla dorosłych. Zarówno mniejsze kłopoty z modą, a więc już istniejąca zasada stałości form, jako też o wiele większa szkodliwość złego obuwia i odzieży oraz mniejsze doświadczenie, utrudniające dobór odpowiednich rzeczy — wszystko to przemawia za specjalnym zwróceniem uwagi na racjonalizację w tym zakresie. Przy tej okazji może udałoby się poddać rozwadze i zastanowieniu niewłaściwe przepisy odzieżowe, obowiązujące w szkołach. Zastanowićby się należało, czy barwa i rodzaj tkaniny oraz krój mundurów szkolnych są najodpowiedniejsze.

Może ktoś potrafiłby wyjaśnić, jak nieracjonalne jest np. ubieranie dziewczynek w fartuszki, całkowicie osłaniające sukienki, a zarazem wymaganie, by pod tym szczelnym fartuszkiem był jednak mundurek. Jeżeli fartuszek okrywa całą sukienkę — to ona jest w ogóle niepotrzebna, a w każdym razie obojętne jest, jakiej jest barwy i z jakiego materiału. Albo ta czarna barwa fartuszków? Ani estetyczna, ani higieniczna, ani ekonomiczna. Pocóż ta żałoba! Czy nie należałoby opracować racjonalny, t. j. praktyczny, estetyczny i oszczędny typ takiego fartuszka, po czym drogą uzasadnionego wystąpienia uzyskać odpowiednią decyzję władz szkolnych. To nie drobnostka! Tysiące młodzieży wchodzi tu w rachubę.

Mamy szereg innych niedomagań wskutek braku racjonalizowanych wyrobów na rynku lub nieopracowania odpowiednich norm dla poszczególnych, tak różnorodnych nieraz w Polsce warunków życia i pracy.

Tak np. — pomimo szybkiej elektryfikacji kraju — olbrzymia większość wsi naszych świecić będzie naftą jeszcze długie lata. A że na wsi żyje znaczna większość ludności i to tej właśnie, która bardzo mało wprawdzie świeci obecnie, ale która będzie niewątpliwie świecić co-



Fot. Kodak.

raz więcej, przeto *zagadnienie dobrej lampy naftowej* nie jest i długo jeszcze nie będzie czymś przestarzałym. Tymczasem nie tylko nie ma żadnych udoskonaleń w konstrukcji lamp naftowych, ale i wykonanie ich często jest bardzo liche. A nie ma sprawdzianu, która lampa będzie świecić dobrze, która zaś jest wątpliwej jakości.

Jaskrawym przykładem mogą być lampy względnie *latarnie stajenne*. Nie widziałem jeszcze dobrej lampy stajennej. Wszędzie jest z tym kłopot, każdy gospodarz narzeka. Któż się tym zajmie jednak? Producenci lamp jakoś nie wykazują ochoty. A nafciarze? Widocznie nie mają zamiaru wysilać się na lepszą obsługę i pogłębienie rynku. A jednak na podstawie długoletniej obserwacji życia wsi sądzę, że dobre typy lamp domowych i stajennych oraz racjonalna dystrybucja nafty byłyby w stanie wydatnie zwiększyć zapotrzebowanie i obroty na tym odcinku gospodarstwa narodowego. Równocześnie zaś byłoby to poważnym współczynnikiem dźwigania kultury szerokich mas ludności wiejskiej.

Tych parę dowolnie wybranych przykładów możliwości racjonalizowania rzeczy użytku domowego przytaczamy na to, aby zachęcić nie tylko producentów wymienionych wyrobów do staranniejszego poddania rewizji swojej dotychczasowej produkcji, ale również Panie, zajmujące się teoretycznie i praktycznie ulepszaniem naszego życia domowego, do śmiałego wypowiadania swoich uwag i obserwacyj na temat nie tylko poczynionych udoskonaleń, lecz i zauważonych braków, które można i należy usuwać. Nawet bowiem drobne niedomagania i usterki w gospodarstwie domowym, ale powtarzające się w setkach tysięcy warsztatów pracy i dotyczące milionów osób, zasługują na poważną pracę nad ich usunięciem. Niejednokrotnie zaś ulepszeń tych nie robi się tylko dlatego, że nikt wyraźnie nie stwierdzi ich potrzeby i nie zażąda wykonania tych ulepszeń.

Jerzy Bonkowicz-Sittauer.

Jak powstaje reportaż radiowy?

Z codziennego programu radia wyjmijmy owe 15 minut, nazwane „reportażem" albo transmisją z życia i przyjrzyjmy się pracy radioreportera lub sprawozdawcy.

Zabieramy się więc do transmisji złożonej z 5 transmitowanych obrazków z życia. Nagrać ją trzeba samochodem transmisyjnym na aparaturę Neumanna, a więc na płytach. Jutro idzie ona na antenę, a bywa często, że transmisja taka nadawana jest w ciągu tego samego dnia. Tematy 5 obrazków słuchowiskowych zostały pomyślane w zarysach, pozostałe elementy wartościowsze dla transmisji wyłaniają się na miejscu.

Należy skomunikować się z środowiskami, w których nagrany zostanie reportaż. A więc — do telefonu! Około 2 godzin dzwonki, tłumaczenia, wykłady i odpowiedzi na pytania: a poco? czy to nie zaszkodzi? czy to nie reklama? kto kazał? czy to jakieś przedstawienie? — Trudno, nie wszyscy mają wyrobione pojęcie jak wygląda i do czego służy samochód transmisyjny. Wreszcie uzyskuje się zgodę i wyrusza samochodem transmisyjnym Polskiego Radia.

Na miejscu reporter zostaje zarzucony szeregiem mniej lub więcej nieufnych pytań, czasem przyjaznych, czasem ciekawych:

— To panowie tak wszędzie szukają „wrażeń"?

— Wrażeń? Może nie — tła akustycznego... słuchowisk: Polskie Radio pragnąc dać jak najwięcej swemu słuchaczowi czerpie, jeśli tak można powiedzieć, „żywy program" z życia przy pomocy tej ruchomej aparatury. Oto nadjeżdża samochód, reguluje poziom aparatury, kable na bębnie idą w teren, mikrofony, prąd z dynamo, a reporter staje przy mikrofonie, daje znak technikowi i rozpoczyna pogawędkę o tym, co widzi wokoło. Technik ma już płyty na talerzach, chwyta adapter... czeka.... uwaga! uwaga! start!

Ja swoje, technicy swoje, zwijamy kable, wreszcie dziękujemy i oto pierwsza trzyminutowa transmisja z życia gotowa.

Ciężkie chwile przeżywa reporter z chwilą kiedy mikrofon w czasie nagrań zostaje otwarty. Ostry koniec igły rejestruje każdy nawet oddech, a tu czasem przytomność umysłu zawodzi; czasem bywa, że się człowiek poprostu „zatka". W tych wypadkach koledzy technicy idą z pomocą. Ci orientują się momentalnie w sytuacji. Tylko dojrzą speszoną minę sprawozdawcy i już mu na migi poddają temat lub podsuwają jakiś efekt. Kiedy zaś zorientują się, że reporter poprostu jest zbyt stremowany, wyłączają mikrofon i mówi człowiek „do lampy", a oni pokładają się w samochodzie ze śmiechu.

Czasem bywa, że na transmitowanym etapie wszystko już ma wymarzone warunki, nagle... psu, który miał szczekać obok leśniczówki, ktoś rzucił kość, więc pies ogryza ją smakowicie, zapominając o swym obowiązku. To znowu krowa wracająca z pastwiska zaplątała się w kabel. Wszystko stracone, wszystko na nowo, czas ucieka...

Nieraz etap, na którym spodziewał się człowiek ruchu „radiofonicznego", akurat wymarł i nie budzi żadnych wrażeń, trzeba więc szukać czegoś zastępczego.

Wszystkie te trudności musi przemóc sprawozdawca radiowy, wystawiony na obstrzał ze wszystkich stron. Każdy nieprzewidziany przypadek należy przyjąć odpowiednio. Miły i efektowny wykorzystać dla wartości transmisji: nie nadający się i psujący całość — odrzucić.

Praca reportera jest pracą twórczą, możnaby powiedzieć artystyczną. Wyniki jej zależą nie tylko od elementów zewnętrznych, ale również i od nastroju sprawozdawcy, od jego wrażliwości i umiejętności przekazywania słuchaczom obrazów przezeń widzianych.

CO ZAWIERA

najbliższy numer pisma „PANI DOMU" Nr. 6 na dzień 16 marca b. r.:

pożyteczne wskazówki o pieczeniu ciast, zajęciach przedświątecznych i t. p.,

ćwiczenia gimnastyczne szczególnie wskazane dla kobiet, z opisami i ilustracjami ćwiczeń,

wiadomości o zakładaniu i urządzaniu ogródków przy willach w mieście,

i różne inne artykuły i aktualne wiadomości.

---

4 MARCA IMIENINY KAZIMIERZA.

Jak ładnie podać gościom sandwicze i smacznie je przyrządzić wskaże Nr. 3 „Pani Domu", zawierający liczne przepisy i rady przy urządzaniu przyjęć.





Odżywcza i zdrowotna wartość grejpfrutów

Przed paru laty jeszcze u nas nieznany, obecnie stał się grejpfrut prawdziwym przysmakiem najszerszych mas. Soczysty ten owoc łączy w sobie harmonijnie słodycz pomarańczy i łagodny kwas dojrzałej cytryny. Nadto, przybywając do nas z Palestyny w porze zimowej, okresie bardzo ubogim w owoce, jest doskonałym źródłem witamin.

Spożywać można grejpfruty o każdej porze dnia. Wyciśnięty ich sok jest świetny na pierwsze śniadanie: pobudza apetyt i ułatwia trawienie. Przy obiedzie i kolacji podaje się grejpfrut na pierwsze danie lub jako deser-surówkę. W jadłospisach zestawianych przez znawców i smakoszów grejpfrut figuruje prawie każdego dnia w ciągu całego roku.

Nie należy grejpfrutu obierać. Rozcinamy go nożem na połowę i oddzielamy miąższ od skórki. Posypujemy owoc cukrem, względnie dodajemy parę kropel rumu lub wiśniaku i, dopiero po godzinie — sok grejpfrutu staje się wspaniałym, orzeźwiającym napojem.

Oto kilka bardziej wyszukanych przepisów na sałatki i desery z grejpfrutu.

Różne sałaty z grejpfrutu na deser. Cząstki grejpfrutu, zmieszane z pokrajanymi jabłkami lub gruszkami, przyprawione cukrem i paru kroplami likieru lub portwejnu. Albo: cząstki grejpfrutu, pomarańcze i banan ułożone w pucharkach, dobrze pocukrzone, polane kremem i podane z lodu; lub jeszcze jeden doskonały deser: do każdego małego pucharu od lodów włożyć po 6 cząstek grejpfrutu, posypać je cukrem i dodać łyżkę wiśniaku. Pokryć lodami waniliowymi i posypać cienko krajanymi orzechami.

Sałatka z grejpfrutów do mięsnych dań. Do salaterki, wyłożonej liśćmi sałaty, włożyć cząstki grejpfrutu, starannie obranego ze skórki. Jak wiemy, naturalny kwas owoców, podawanych jako dodatek do mięsa, wpływa dodatnio na trawienie mięsa.

Na zakończenie dodamy, że grejpfrut w obecnej dobie starań o zachowanie smukłej sylwetki, stał się specjalnym faworytem kobiet w okresie t. zw. odchudzania.

S. Witkowska

Jadłospisy

dla ludzi zdrowych, uwzględniające potrawy odpowiednie dla chorych na wątrobę.

W każdym prawie domu znajduje się osoba, wymagająca specjalnej diety, zachowywanej przy chorobach wątroby, to też jadłospisy należy układać tak, żeby 2 lub 3 potrawy były odpowiednie również dla osoby, zachowującej dietę, zmieniając tylko sposób podprawy: zupy, jarzyny, sosy, mięsa podprawiać masłem surowym roztartym z mąką (jak potrawki), mlekiem z mąką, śmietanką słodką lub dodawać tylko masło, zawsze surowe; nie używać śmietany, słoniny, smalcu, rumianych zasmażek, ani masła rumianego; do sałat i surówek używać oliwę i sok z cytryny. Inne potrawy dla osoby cierpiącej na wątrobę gotować oddzielnie, żeby nie skazywać całej rodziny na monotonię w odżywianiu. W podanych tu jadłospisach nie uwzględniamy ostrego przebiegu choroby, bo wtedy konieczne są dokładne wskazówki lekarza. Nie możemy jednak zapominać, że dieta chorych na wątrobę powinna być kaszkowo-owocowo-jarzynowa oraz że posiłki powinny być podawane regularnie i często: 4—5 razy dziennie, ale w małych ilościach.

Potrawy w nawiasie odnoszą się do zmian, jakie należy wprowadzić, by potrawę zmienić lub tylko dostosować dla chorych na wątrobę. Potrawy nienadające się dla chorych oznaczono drukiem pochyłym.

TRZY JADŁOSPISY Z MIĘSEM

OBIAD. Barszcz zabielany z fasolą „jasiek" (z ziemniakami zamiast fasoli). Sznycle cielęce (cielęcina gotowana), ziemniaki, brukselka z masłem surowym. Kompot z suszonych owoców.

KOLACJA. Kasza hreczana na sypko z sosem śmietanowym (z mlekiem słodkim). Herbata. Owoce.

OBIAD. Zupa jarzynowa przecierana z grzankami (bez masła). *Befsztyki smażone*, ziemniaki, sałatka z kiszonej kapusty z oliwą (budyń z kaszy gotowanej w parze). Suflet pomarańczowy (kisiel owocowy).

KOLACJA. Salsefia zapiekana z sosem (salsefia z masłem surowym). Grzanki — toasty z dżemem. Herbata.

OBIAD. Krupnik na smaku z jarzyn z masłem surowym. Kura gotowana na marchwi, groszek zielony gotowany (jako purée). Kompot — surówka z pomarańcz.

KOLACJA. Bulwy gotowane smażone, otaczane w mące, jaju i tartej bułce (bulwy gotowane z surowym masłem). Sos pomidorowy. Herbata. Herbatniki domowe.

JADŁOSPISY POSTNE

OBIAD. Zupa z owoców suszonych, podprawiana mąką ziemniaczaną z grzankami słodkimi. Merlany lub dorsz smażony (kawałek ryby świeżej, gotowanej), ziemniaki, surówka z marchwi ze śmietaną i chrzanem (bez chrzanu z oliwą). Krem z mleka słodkiego.

KOLACJA. Pory gotowane z masłem rumienionym z bułeczką (z masłem surowym). Bułeczki razowe (białe czerstwe) *smarowane gęstym majonezem* z soi lub masłem z ogórkiem kiszonym. Herbata.

JADŁOSPIS BEZMIĘSNY

OBIAD. Zupa ziemniaczana podprawiana śmietaną (masłem) z chlebem pytlowym smarowanym masłem i marmoladą pomidorową. *Kapusta włoska na sposób kalafiorów. Pierogi leniwe* (kaszka krakowska na sypko, buraczki z surowymi tartymi jabłkami). Grejpfruty jako kompot — surówka w miseczkach ze skórek, patrz str. 95 (kisiel waniliowy zaciągnięty żółtkiem).

KOLACJA. Jarmuż z czosnkiem (przyrządzić jak szpinak). Purée z ziemniaków. *Jaja sadzone.* Herbata (sok z marchwi).

Przepisy

Proporcje na 4 osoby.

Suflet pomarańczowy

Cena zł. 0.87.

Czas wykonania: 40 minut, bez zapiekania.

mleko—trochę mniej niż ½ szkl.
2½ dkg masła
10 dkg mąki

4 dkg masła
3 żółtka

5 dkg mączki cukrowej
sok z 1 pomarańczy
skórka otarta z pomarańczy
3 białka — piana
masło do smarowania formy

Przygotować produkty i potrzebne naczynia. Otrzeć skórkę z pomarańczy i wycisnąć sok. Wysmarować formę masłem. Mleko zimne połączyć z mąką i 2½ dkg masła. Mieszając bez przerwy, zagotować aż utworzy się jednolita masa i odstanie od rondla. Odstawić z ognia. 4 dkg masła utrzeć do białości, dodać żółtka po jednym i, ucierając bez przerwy, połączyć z cukrem, skórką z pomarańczy, z zaparzoną mąką i sokiem. Gdy masa pulchna i gładka, wymieszać lekko z pianą, wyłożyć na wysmarowany blaszany lub inny ogniotrwały półmisek i zapiec w niezbyt gorącym piecu (20 minut). Suflet podawać gorący na półmisku, na którym się zapiekał, gdyż szybko opada. Osobno podać surowy sok pomarańczowy, osłodzony.

J. Czechowska.

Salsefia zapiekana

80 dkg salsefii
woda, sól

Sos: 6 dkg masła

5 dkg mąki
1½ szklanki mleka
5 dkg sera szwajcarskiego
sól

Nastawić wodę osoloną. Przygotować około 1½ litra zimnej wody, w której rozmieszać czubatą łyżkę mąki. Salsefię wyszorować szczoteczką od jarzyn pod bieżącą wodą, oskrobać i wkładać do wody z mąką, aby nie sczerniała, wypłukać, włożyć do wrzącej wody i ugotować do miękkości.

Sos. Masło roztopić, wsypać mąkę, przesmażyć, ale nie zrumienić, odstawić z ognia, rozprowadzić zimnym mlekiem i, mieszając, zagotować, osolić, dodać utarty ser, wymieszać. Sos powinien być tak gęsty, żeby nie spływał z jarzyn. Osączoną z wody salsefię ułożyć na ogniotrwałym półmisku albo w szklanej ogniotrwałej ryneczce, polać sosem i wstawić do piekarnika na 30 minut.

Grzanki-toasty

Świeżą bułkę albo chleb pytlowy pokrajać w centymetrowe plastry. Na gorącej płycie kuchennej położyć ruszt, na który rozkłada się plastry bułki lub chleba i rumieni się je z obu stron na złoty kolor. W środku toast musi być zupełnie miękki. Takie grzanki podaje się do pierwszego śniadania lub na kolację i smaruje się masłem lub dżemem. Dla osób chorych na wątrobę użyć pieczywa czerstwego. Są w handlu specjalne ruszciki gazowe i elektryczne dla tego rodzaju grzanek.

G. Kwapiszewska.

Toasty z czosnkiem

Gorące grzanki smarować masłem i natrzeć ząbkami surowego czosnku. Podawać na kolację. Odpowiednie dla artretyków.

S. Witkowska.

Surówka z marchwi z chrzanem

30 dkg marchwi
20 dkg jabłek
2 łyżeczki chrzanu
sól, cukier
20 dkg dobrej śmietany

Marchew oczyścić szczoteczką pod bieżącą wodą, oskrobać, zetrzeć na drobnej tarce. Jabłka opłukać, obrać, zetrzeć. Wymieszać jabłka z marchwią, przyprawić chrzanem, solą i cukrem, dodać śmietany. Podawać do wszelkiego rodzaju mięs i opiekanek z kasz i grochu.

Z. Czerny.

Krem z mleka słodkiego

Cena zł 1.45
Czas wykonania: 18 minut.

1 litr mleka
1/2 laski wanilii
4 żółtka
10 dkg cukru
10 listków żelatyny

Zagotować mleko z wanilią i wlać gorące cienkim strumienem do utartych żółtek z cukrem, ciągle mieszając. W części gorącego mleka rozpuścić opłukaną w zimnej wodzie żelatynę. Połączyć z żółtkami, wlać do filiżanek, żeby krem zastygł. Przed podaniem można przybrać biszkoptami i konfiturą. Można do tej leguminy dodać rozpuszczonej czekolady lub ugotowanej gęstej papki z kakao. (Przy obfitych posiłkach zmniejszyć proporcje o połowę lub o 1/3).

M. Mauersbergerowa.

Grzanki słodkie

2 bułki
3 łyżki mleka
1 łyżka cukru miałkiego

Czerstwe bułeczki pokrajać w drobną kostkę, wsypać na brytfannę, skropić mlekiem, posypać miałkim cukrem, wstawić do pieca, zrumienić na złoty kolor i wysuszyć. Podawać do zup owocowych i słodkich mlecznych.

S. Witkowska.

Potrawy postne

Makaron zapiekany z powidłami

25 dkg mąki
6 dkg masła
2 jaja
20 dkg powideł śliwkowych
5 dkg miałkiego cukru
2 dkg tartej bułki
1/4 szklanki wody

Z mąki, jaj, 1/4 szklanki wody zagnieść twarde gładkie ciasto. Rozwałkować jak najcieniej, ułożyć na czystych serwetach (powinny być dwa placki), pozostawić na 1/2 godziny, aby ciasto przeschło. O ile powidła są bardzo gęste, zmieszać je z 2—3 łyżkami wody, dodać cukru do smaku, rozgrzać w rondelku. Przeschnięte ciasto zwinąć w rulon, pokrajać w cienkie paski. Gotować pod przykryciem na lekko osolonej wodzie 5 minut. Odcedzić, przelać wrzącą wodą, wymieszać z surowym masłem (4 dkg). Rondel wysmarować masłem, wysypać bułeczką tartą, ułożyć na dnie połowę makaronu. Na makaron dać warstwę powideł, przykryć znowu makaronem. Włożyć do gorącego piekarnika na 3/4 godziny. Gdy brzegi zapiekanki są zarumienione, wyrzucić na półmisek. Z wierzchu posypać miałkim cukrem. Osobno można podać bitą śmietanę z wanilią i cukrem do smaku. Taki sam makaron można zapiekać z przetartym twarogiem, zmieszanym z dwoma żółtkami oraz pianą z dwóch białek.

Knedle z kaszki pszennej

8 dkg kaszki pszennej
1/4 kg twarogu
4 jaja
sól
8 dkg masła
8 dkg mąki
3 dkg tartej bułki

Ser przetrzeć przez sito. 4 dkg masła utrzeć, dodając żółtka po jednemu. Włożyć przetarty ser i pszenną kaszkę. Pozostawić na 1/2 godziny, aby kaszka napęczniała. Ubić sztywną pianę, dodając szczyptę soli. Mąkę przesiać. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Z masy serowej wyrabiać w mące gałki wielkości włoskiego orzecha. Gotować na osolonej wodzie 3 minuty. Odcedzić, polać zrumienionym masłem z bułką.

Śledzie zwijane w oliwie

6—8 szt. śledzi
5 dkg musztardy
2 dkg gorczycy
2 cebule
1/4 l oliwy

Ładne tłuste śledzie opłukać, namoczyć w zimnej wodzie na całą dobę. Oczyścić, odrzucić łeb i ogon, zdjąć skórę, przedzielić wzdłuż na dwie części, dokładnie oddzielając od ości. Osączyć z wody. Cebulę obrać, posiekać drobno, zmieszać z gorczycą. Połówki śledzi smarować musztardą, nakładać farszem z cebuli i gorczycy, zwijać ciasno w rulon, spiąć patyczkiem. Układać w słoiku. Zalać oliwą świeżą (bardzo smaczne z oliwa z soi). Po dwóch dniach nadają się do użycia. W zimnym miejscu można przechowywać 2—3 tygodnie.

Śledzie w śmietance

4—6 szt. śledzi
2 jabłka kwaśne
1 cytryna pokrajana w plastry
1/4 l śmietanki

Jabłka obrać, utrzeć na drobnej tarce. Połówki oczyszczonych śledzi (patrz śledzie w oliwie) nakładać tartymi jabłkami, zwijać ciasno w rulon, spiąć patyczkiem. Układać w słoiku, przekładając plastrami cytryny. Zalać słodką śmietanką. Na drugi dzień nadają się do użycia. Dłużej niż dwa dni przechowywać nie należy.

Krokiety z kaszy hreczanej

1/4 kg kaszy hreczanej
3 dkg sera szwajcarskiego
6 dkg bułki tartej
2 dkg mąki
sól
3 jaja
4 dkg masła
4 dkg smalcu
1/2 l sosu grzybowego

Kaszę rozgotować na gęstą masę, ostudzić. Ser utrzeć. Do letniej kaszy wbić dwa całe jaja, wsypać tarty ser, o ile jest — można dodać siekanego koperku. Osolić, wymieszać dokładnie. Wyrabiać w mące wałeczki długości 8 cm, maczać w rozbitym jajku, osypywać tartą bułeczką. Smażyć ze wszystkich stron na rozpalonym tłuszczu. Podawać z sosem grzybowym, koprowym, ogórkowym.

Uwaga. Takie same krokiety można robić z ryżu lub płatków owsianych. Płatków owsianych wystarczy 15 dkg. Rozgotować je w 1/2 litrze mleka.

Ziemniaki zapiekane

1,20 kg ziemniaków
4 jaja
5 dkg masła
2 dkg mąki
2 dkg bułki tartej
5 dkg sera litewskiego
1/4 l mleka
sól
pieprz

Ziemniaki ugotować w łupinie. Jaja ugotować na twardo. Ser utrzeć. Z 4 dkg masła i mąki zrobić białą zasmażkę rozprowadzić mlekiem, zagotować, osolić, dołożyć dwie łyżki sera tartego. Ziemniaki i jaja, obrać z łupin, pokrajać w plastry. Na półmisku do zapiekania, posmarowanym masłem, układać warstwę ziemniaków, na ziemniaki plastry jaj, które osolić, opieprzyć i przykryć warstwą ziemniaków, polać sosem, posypać bułkę i tartym serem, włożyć do gorącego piekarnika na 1/2 godziny.

Uwaga. Zamiast mleka można do sosu użyć śmietany lub śmietanki i sera szwajcarskiego — zamiast litewskiego.

H. Kulzowa.

INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Ogrzewanie elektrycznością

Ogrzewanie, podobnie jak i gotowanie potraw przy pomocy prądu elektrycznego (patrz art. na str. 338, Nr. 21 „Pani Domu", r. 1936), odbywa się drogą fizyczną przez zastosowanie oporów (drutów oporowych) na drodze przejścia prądu; powoduje to zamianę energii elektrycznej na energię cieplną.

Przy ogrzewaniu elektrycznością mamy następujące korzyści: nie zużywa się tlenu z powietrza, nie wydzielają się gazy spalinowe i sadza, a więc przy tym sposobie ogrzewania jest zupełnie wykluczone wydzielanie się czadu. Z ogrzewaniem elektrycznym może rywalizować tylko centralne ogrzewanie, ustępując mu zresztą pod względem gotowości do użycia w każdej chwili.

Elementy grzejne w piecykach elektrycznych są przykryte siatką ochronną, co zabezpiecza przed porażeniem prądem. Intensywność ogrzewania w piecykach elektrycznych reguluje się zmianą oporów, przez pokręcenie odpowiedniego przełącznika; w piecykach większych, absorbujących więcej prądu, urządzone są trzy zmiany intensywności ogrzewania, co pozwala ogrzewać oszczędnie. W piecykach mniejszych regulacji temperatur nie ma, natomiast w razie potrzeby można odrazu przerwać ogrzewanie przez wyłączenie prądu.

Niestety, prąd elektryczny jest jeszcze bardzo drogi i dlatego ogrzewanie mieszkań wyłącznie elektrycznością nie opłaca się naogół; natomiast piecyki elektryczne są nadzwyczaj dogodne do podgrzewania pomieszczeń przy centralnym ogrzewaniu w okresie wiosennym i jesiennym, do ogrzewania nóg przy pracy siedzącej, wreszcie do podgrzewania zimą tych pomieszczeń, jak łazienki itp.

Jak wykazuje tabela umieszczona poniżej, moc elektryczna potrzebna na ogrzanie pomieszczeń jest stosunkowo duża, to też ze względu na koszty energii elektrycznej należy, gdzie to jest możliwe, przejść na tańszą taryfę specjalną (np. blokową).

TABELA MOCY PIECYKÓW.

Wielkość pomieszczenia w m³	Moc piecyków w watach w zależności od różnicy między temperaturą zewnętrzną a temperaturą, jaką chcemy mieć wewnątrz mieszkania, w C°		
	10° C	15° C	20° C
30	600 850	900 1250	1250 1700
40	750 1000	1100 1500	1500 2000
50	850 1200	1250 1750	1700 2300
60	1000 1300	1450 2000	1900 2700
80	1200 1700	1800 2500	2400 3300
100	1400 2000	2200 3000	2900 4000

W tabeli mniejsze liczby mocy odnoszą się do pokoi „otulonych", t. j. otoczonych ubikacjami ogrzewanymi, większe do pokoi „eksponowanych".

Liczby odnoszą się tylko do ubikacji o wysokości 3 metrów.

CECHA INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1937—38.

PIECYKI ELEKTRYCZNE.

Wytwórca: Pomorska Elektrownia Krajowa „Gródek", do nabycia w elektrowniach większych miast polskich.

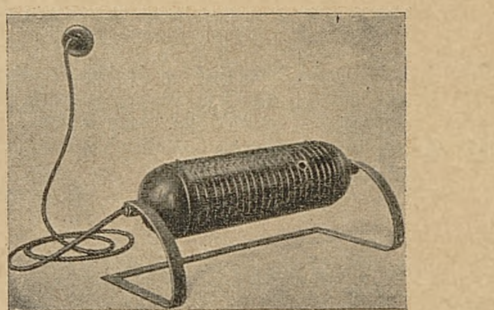
I. PIECYKI ELEKTRYCZNE ODBŁYSKOWE (z widocznym elementem grzejnym). Piecyki tego typu mają względnie małą siłę grzejną, natomiast przy pomocy specjalnych t. zw. luster skupiają one dość dokładnie promieniowanie cieplne w pewnym określonym kierunku; służą do ogrzewania lokalnego: części pomieszczeń, łazienki, rąk lub nóg osób pracujących.

A. Piecyki odbłyskowe (z lustrami cylindrycznymi). Wyrabia się je w 3 odmianach.

a) *Piecyki odbłyskowe z jednym elementem grzejnym*, typu L-5 albo L-8. Moc 500 albo 800 W. Cena zł 35.— 38.—. Piecyki te posiadają lustra niklowane; można je zawieszać albo stawiać na podłodze.

b) *Piecyki odbłyskowe z dwoma elementami grzejnymi*, typ LR-10, dwustopniowa regulacja nagrzewania. Moc = 500 lub 1000 W; lustra niklowane. Cena zł. 55.—.

c) *Piecyki odbłyskowe z trzema elementami grzejnymi*, typu R-10, R-13 i R-15. Moc = 1000, 1300 i 1500 W. Regulacja trzystopniowa. Cena zł. 92,—, 108.—.



Piecyk odbłyskowy typu „L".

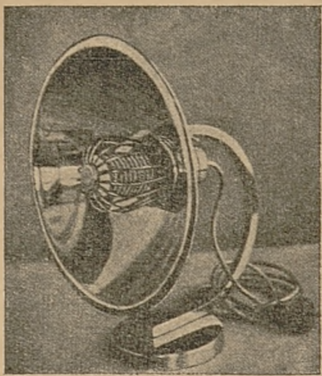
B. Piecyki odbłyskowe „słońce" (z reflektorami).

Typ Słp.-5. Moc = 500 W. Cena zł. 23.—.

Typ Sm-8. Moc = 800 W. Cena zł. 32.—.

Piecyki „słońce" posiadają paraboliczny reflektor lustrzany z niklowaną powierzchnią; żarzący element grzejny jest umieszczony w ogniskowej tej lustrzanej paraboli; promienie cieplne po odbiciu się od zwierciadła wychodzą jako wiązka promieni równoległych, wiązka ta sięga na odległość do trzech metrów. Intensywność smugi świetlnej zależy od utrzymania w czystości powierzchni reflektora, trzeba go wycierać miękką ściereczką.

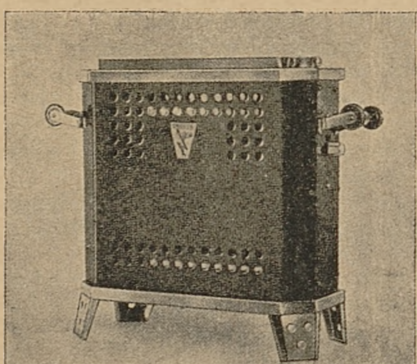
Piecyki „słońce" można zawieszać lub stawiać na podłodze, stole itp., przy tym położenie reflektora można zmieniać. Efekt cieplny grzejników odbłyskowych otrzymuje się już po upływie 15 sekund od chwili włączenia prądu.



Piecyk odbłyskowy „słońce" typu „Sm".

II. PIECYKI ELEKTRYCZNE PRZEWIEWNE (konwekcyjne), z niewidocznym elementem grzejnym.

Piecyki te wyrabiane są w trzech odmianach: P, Pp i SP., o mocy 700 do 3000 W. Cena zależna od typu i mocy, 95 do 160 zł. Nadają się do stałego ogrzewania lub podgrzewania niezbyt wysokich pomieszczeń; przeprowadzają one zimne powietrze z dołu wokoło elementów grzejnych, które wypuszczają górą. Efekt ogrzania nie daje się odczuwać tak szybko, jak przy piecykach odbłyskowych, które dzięki lustrom koncentrują ciepło na poszczególnych przedmiotach; efekt cieplny przy użyciu piecyków przewiewnych odczuwa się dopiero po 2—3 godzinach, gdy całe powietrze pomieszczenia zostało już podgrzane. Piecyki odbłyskowe przewiewne — za wyjątkiem dwóch typów Pp-7 i SP-7 — posiadają moc większą niż 700 W i wymagają osobnych przewodów i wtyczek. Typy o mocy wyższej niż 2200 W wyrabia się na prąd trójfazowy przy użyciu wtyczki trójbiegunowej. Typ SP jest typem wiszącym, pozostałe stanowią typy stojące. Regulacja typów trójstopniowa.



Piecyk przewiewny typu „P".

III. TANI PIECYK Tp-5, o mocy 500 W, w cenie zł. 14.—, jest typem przejściowym pomiędzy piecykami odbłyskowymi a piecykami przewiewnymi.

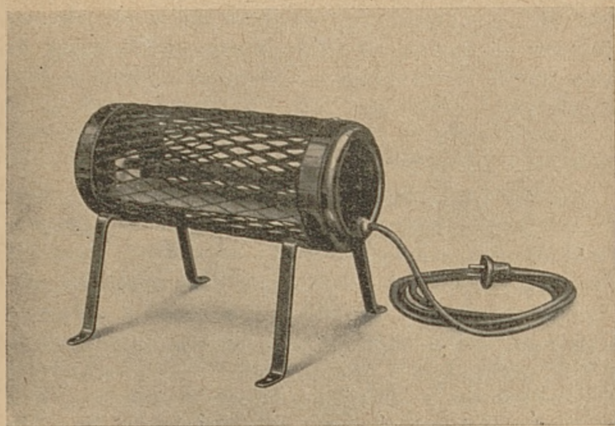
Z punktu widzenia wytrzymałości mechanicznej i elektrycznej oraz z punktu widzenia bezpieczeństwa w użyciu piecyki F-my „Gródek" nie wzbudzają żadnych zastrzeżeń.

UWAGI.

1) Piecyki elektryczne o mocy do 1000 W. mogą być włączane do kontaktów oświetleniowych; piecyki o mocy większej niż 1000 W wymagają specjalnej instalacji, dlatego ich wtyczki nie wchodzą do zwykłego kontaktu. W wypadkach wątpliwych należy zawsze zasięgnąć rady fachowca instalacyjnego.

2) Przy zakupie i włączaniu piecyków elektrycznych należy sprawdzić, czy napięcie, na jakie zbudowany jest przyrząd, jest takie same jak napięcie prądu w naszym mieszkaniu.

Piecyki F-my „Gródek" są wyrabiane na napiecie 120 i 220 V (Volt).



Tani piecyk typu „Tp".

CECHA INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1937—38.

„SAM" — proszek owadobójczy.

Wytwórca: Fabryka Przetworów Chemicznych „Dobrolin" — F. A. i G. Pal. — Warszawa, Wolska 159.

Cena pudełka zł 1,—. *Do nabycia* w składach aptecznych i mydlarniach.

Opis. „Sam" jest to żółty proszek o przyjemnym zapachu, opakowany w okrągłe blaszane pudełko z napisem „Sam" oraz z nazwą firmy.



Sposób użycia. Wstrząsnąć pudełkiem, zerwać znajdującą się z boku żółtą nalepkę; wyjąć dwa sztyfciki, zamykające otworki, nacisnąć palcami obie płaskie strony pudełka i rozpylać proszek.

Badania wykazały, że „Sam" tępi: pchły, pluskwy, karaluchy, mole, przez zatkanie przewodów oddechowych owadów. Proszek „Sam" nie jest szkodliwy dla zdrowia ludzi.

Uwaga. Aby „Sam" działał skutecznie, trzeba go stosować przy zamkniętych drzwiach i oknach, bez przewiewu powietrza.

Koniec działu Instytutu Gosp. Domowego.

Keep smiling.

Z daleka, bo aż z drugiej półkuli, przyszło do nas to wezwanie, przyszło jasne i proste z kraju, gdzie, jak sądzimy, tylko zdobywa się pieniądze i tylko o nich się myśli. Wymawiane zwykle niewłaściwie (powinno brzmieć kip smajling), wiszące zwykle na niewłaściwym miejscu, bywa też często niewłaściwie rozumiane i budzi politowanie, a nawet oburzenie.

„Uśmiechnij się" — dobrze to mówić temu, kto to wymyślił, ale jak można uśmiechać się w urzędach podatkowych czy w ubezpieczalni społecznej! A właśnie w tych miejscach umieszczone, słowa te wywołują zwykle podczas długiego oczekiwania najprzód gniew na tak niestosowne napomnienie, a wreszcie poczucie, że gniew niczym sprawy nie przyśpieszy i nie ułatwi, wobec czego.... można już się uśmiechnąć. Słowa te mają nam jednak towarzyszyć dalej i po wyjściu z urzędu. Bo jednak wielką rację ma to wezwanie.

Cudowna i życiodajna jest moc słońca, lecz jakże często musimy ją ograniczyć w naszym mieszkaniu, zmieniając większe i piękniejsze na tańsze, a więc zwykle i ciemniejsze, lub oddając najsłoneczniejszy pokój dla sublokatora, bo dzieci i wydatki na nie rosną, a pensja — przeciwnie. Jakże zdrowym i pożywnym pokarmem są południowe zwłaszcza owoce, a jak trudne i coraz trudniejsze staje się dawanie ich dzieciom, bo przecież... chleb musi być codziennie, a owoce — to już luksus dla wielu rodzin.

Jedyne, co nam zostało z małych radości dnia codziennego, co nie żąda zapłaty, a tylko samo jest najmilszą zapłatą za poniesiony trud lub za uczynioną grzeczność — to miły, naturalny uśmiech. Nie mówię o głośnym śmiechu rozbawienia, ani też o śmiechu dziecięcym, bo on dzwonił zawsze i dzwonić będzie nadal w najpierwszych latach istnienia, bez względu na kryzys czy obniżkę poborów, gdyż świat dzieciństwa jest tą zaczarowaną krainą, do której proza i szarość życia nie mają dostępu.

Lata i młodość nasza mijają, a pozostaje nadal codzienne życie, które musimy sobie i drugim umilić i ułatwić przez serdeczny, szczery, a tak bardzo wartościowy uśmiech.

Weźmy parę przykładów, które znamy wszyscy. Czyż nie więcej zdziała lekarz, który — przystępując do łoża chorego z uśmiechem i sugerując nim całe otoczenie — daje nerwom pacjenta większą odporność i tym samym większą możliwość wyzdrowienia? Uśmiech kobiety - żony, nieraz siłą woli przywołany na drżące usta, — ilu tragediom zapobiegł, ile sił dodał do wytrwania, jaką jest nagrodą za trudy i pracę. Z dziecinnych lat pamiętamy wszyscy, że niejednokrotnie więcej zdziałał uśmiech matki, niż sroga zmarszczka na czole ojca, że wielką bywało dla nas nagrodą ujrzeć uśmiechniętą twarz matczyną, z wyrazem radości i dumy. Czasem ze strachem myślimy o koniecznej wizycie staruszków z ich wiecznym narzekaniem i wspominaniem lepszych czasów; lecz jeśli sędziwe oblicze rozpromieni się miłym uśmiechem, to wtedy słuchamy z życzliwą sympatią dobrze znanych i setki razy słyszanych anegdot.

W życiu codziennym, największym i najbardziej wartościowym skarbem jest uśmiech, który pomoże nam i naszej rodzinie znosić te wszystkie drobne, a tak nieznośne kłopoty i przykrości codzienne.

Wreszcie uśmiech to najlepszy i najtańszy kosmetyk, który odmładza i upiększa nawet nieładne twarze, dodaje im uroku i czaru, zdobywa przyjaźń i życzliwość ludzką. Bo milsza nieraz jest uśmiechnięta odmowa, niż grzeczność, czyniona z takim wyrazem twarzy, że aż się zimno robi.

Więc uśmiechajmy się my, kobiety, żony i matki, gospodynie i panie domu. Dajmy domowi naszemu jasność radości i słońca, choćby mieszkanie nasze było na północ, a pensja męża kurczyła się w stosunku odwrotnym do wydatków na dzieci i gospodarstwo. Nie wypędzajmy mężów z domu kamienną twarzą niewinnej ofiary, nie róbmy się przedwcześnie stare i brzydkie przez wieczny grymas niezadowolenia. Prawda, że czasy dzisiejsze nie dają wiele powodów do zadowolenia, lecz w życiu można znaleźć tyle radości i szczęścia, jeśli się tylko daje samej więcej niż bierze!

Niech i u nas na każdym kroku króluje maksyma „Keep smiling".

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Poniedziałek 1 marca godz. 12,50: p. Olga Ustupska-Wróblewska — Gdzie kobieta dobrze rządzi, tam gospodarz nie pobłądzi.

Wtorek 2 marca godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Środa 3 marca godz. 12,50: Dr. Stanisław Święch — Jak konserwować mięso.

Czwartek 4 marca godz. 17: p. Janina Borowiczowa — Źródło przestępczości dzieci — ulica.

Piątek 5 marca godz. 12,50: p. Helena Polkowska — O wylęganiu kurcząt.

Poniedziałek 8 marca godz. 12,50: p. Eugenia Topolińska — Wszystkie dzieci mają równe prawo do miłości matki.

Wtorek 9 marca godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Środa 10 marca godz. 12,50: p. Wanda Boyé — Przy balii.

Czwartek 11 marca godz. 17: p. Wanda Woytowicz-Grabińska — Dzieci krzywdzone.

Piątek 12 marca godz. 12.50: p. Maria Golańska — Przed świętami na wsi.

Zbierać skórki pomarańczowe

Bez żadnej przenośni w każdym domu na śmietniku leży skarb w postaci skórek pomarańcz. Niedoceniane w swej wartości, wyrzucane przez wszystkich skórki są cennym surowcem, niezbędnym do fabrykacji wódek i napojów gazowych.

Polska corocznie sprowadza z zagranicy skórki w ilościach ogromnych, a mianowicie: w r. 1934 — 1.300 kwintali za 122.000 zł., w r. 1935 — 753 kwintale za 73.000 zł.

Trochę dobrej woli i pamięci ze strony społeczeństwa, a pieniądze wywożone zagranicę zupełnie niepotrzebnie, mogą być obrócone na cel pożyteczny i społecznie wartościowy w kraju.

Inicjatywę zbierania skórek podjęło Towarzystwo Ogródków Jordanowskich w Warszawie, aby tą drogą zebrać pieniądze na prowadzenie ogrodów dziecięcych, na wyżywienie i otoczenie opieką najuboższej dziatwy stolicy.

Za cenę niewielkiego kłopotu każdy z nas może uratować ze śmietnika ów skarb i zanieść go w darze instytucji, która zamieni go na radość i zdrowie wielu tysięcy dzieci.

Towarzystwo Ogrodów Jordanowskich prosi o składanie skórek pomarańcz i mandarynek, obranych na ćwiartki w stanie świeżym, do sklepów Miejskich Zakładów Spożywczych i do Ogrodów Jordanowskich.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

7102 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.



MEBLE
WYKWINTNE
W WIELKIM
WYBORZE
poleca

STANISŁAW RADELICKI

TAPCZANY — FOTELE KLUBOWE
KUCHNIE

WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 30, róg Pierackiego

WYKWINTNE TRYKOTAŻE
PALTA, KOSTIUMY, SUKNIE

Tekla Myszkorowska

Al. Ujazdowskie 20 m. 2



D-ra OETKERA
bananowy proszek budyniowy

Niezrównana książka z przepisami Dr. A Oetkera p. t. „Dobra gospodyni piecze sama" jest do nabycia we wszystkich sklepach kolonialnych i księgarniach.

Cena obniżona 30 groszy.

Z dobrych najlepsze
z prawdziwych najtańsze
KONIAKI WINKELHAUSENA
ARVINE
JUBILEUSZOWY
MEDICINAL



2 lub 3 łyżeczki **FOSFATYNY FALIERA**
dziennie dają dziecku siłę i zdrowie

BRIDGE
system Accurti

Najnowszy
system licytacyjny

Cena zł. 1.20
str. 43

KSIĘGARNIA
A. KRAWCZYŃSKI
LWÓW